15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

INVITÉ SPÉCIAL
Paul Bocuse

SUCRÉES OU SALÉES

Vive les quiches & les tartes

N° SPÉCIAL RECETTES D'ÉTÉ

- Nos 15 jours de **MENUS** gourmands

TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

- 10e étape : **BORDEAUX** ses 8 fiches recettes

Je prépare mes **confitures** maison comme un pro

+ astuces de grand-mère

Du 8 au 21/08/2013
N° 273 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

ECUSSON
Maison fondée en 1919

CIDRE ROSÉ 33cl

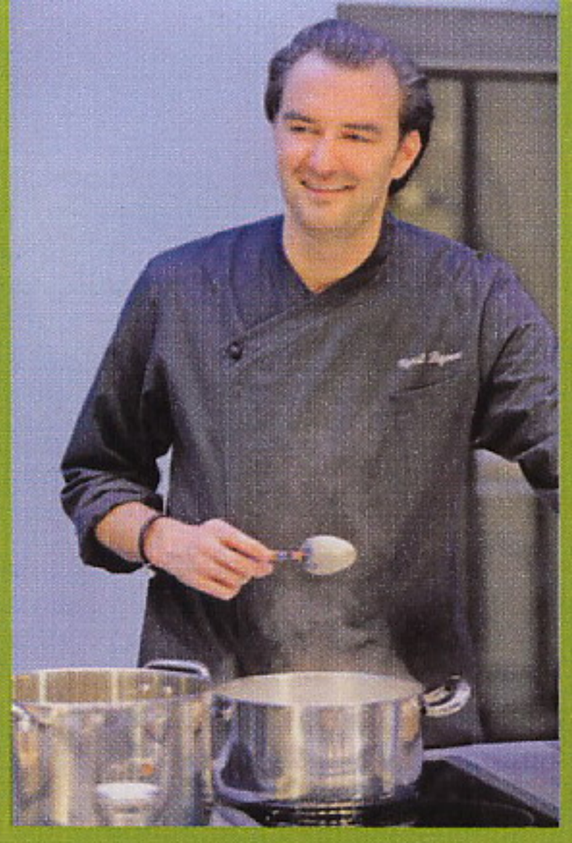
LA PETITE BOUTEILLE ROSE QUI PÉTILLE.

582 049 094 RCS NANTERRE

Sophie Griotto

ECUSSON
Maison fondée en 1919

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Pastèque au sirop de fleur de sureau

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN

Le plus de Cyril Lignac

J'adoooore ! De la pastèque, du sirop de fleur de sureau et surtout des fleurs de sureau qui apportent un peu de croquant... Il faut goûter ça avec un sorbet framboise !
La fleur de sureau se récolte fraîche en mai-juin et on la trouve toute l'année, sèche, en magasin bio.

Ingrédients

• 1 pastèque • 250 g de sucre • 1 c. à soupe de fleurs de sureau

1. Versez le sucre dans une casserole et ajoutez 25 cl d'eau. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre.
2. Portez à ébullition et laissez cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Retirez du feu. Ajoutez les fleurs de sureau, mélangez et couvrez. Laissez infuser.
3. Coupez la pastèque en quartiers et mettez-les dans un plat creux en les superposant le moins possible.
4. Arrosez les morceaux de pastèque de sirop aux fleurs de sureau et laissez mariner pendant 2 heures au frais en retournant régulièrement. Égouttez les morceaux de pastèque et disposez-les dans un plat. Servez très frais.

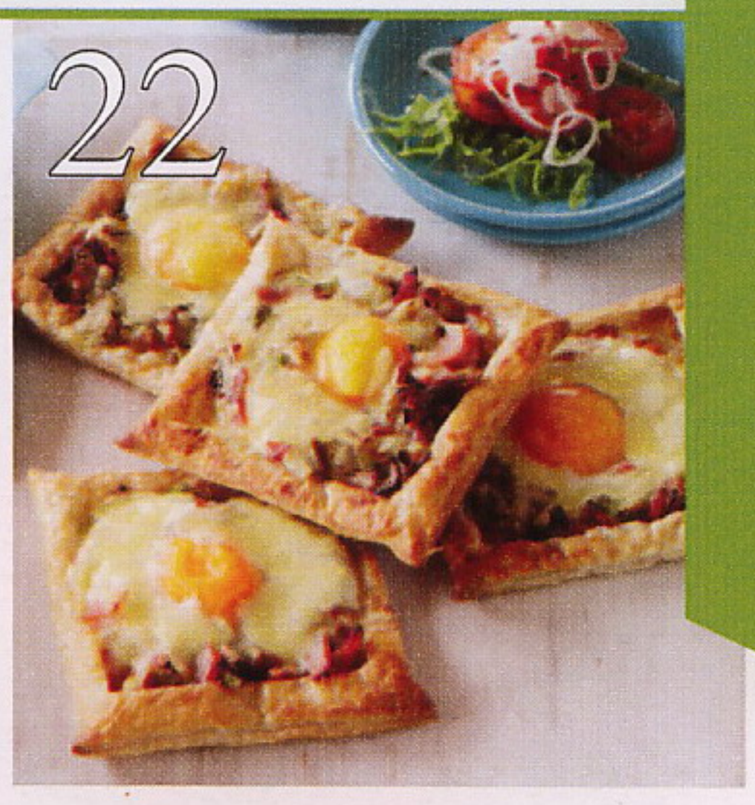
LE MOT DE LA RÉDAC

En vacances, pas de prise de tête en cuisine ! C'est le moment de concocter des bonnes tartes de saison. À vous les quiches aux courgettes, aux merguez, aux poivrons... les pastillas de fruits de mer, les tatins aux mirabelles, les tartes cacao aux fraises et sabayon... Mais laissez-vous aussi guider par les 15 jours de menus gourmands. Retrouvez enfin les trucs et astuces pour réussir à coup sûr vos confitures, ainsi que des idées à improviser avec plein de condiments... Alors bonnes vacances et bon appétit.

Magalie Collin

sommaire

N°273 du 8 au 21 août



3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une pastèque au sirop de fleur de sureau

6 News
Pêle-mêle, conso, livres

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : **la figue, la gamba, le fenouil, la mirabelle**

20 Tentation de saison
Art de la table : couleurs d'eau

20 DOSSIER RECETTES
Pâtes brisées ou feuilletées garnies de légumes.
Vive les tartes et quiches de saison !

49 15 jours de coaching en cuisine
50 SOS porte-monnaie : **je cuisine éco avec le quinoa**
52 Je fais quoi avec... **les bagels**
54 Invité spécial Paul Bocuse, **symbole de l'art culinaire à la française**
60 Grand test de goût : **les glaces à la vanille**
62 La santé dans mon assiette : **Que penser des nouveaux édulcorants naturels**

65 15 jours de menus gourmands
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 **15 trucs et astuces pour réussir à coup sûr vos confitures, gelées et autres marmelades**
84 **15 recettes à improviser avec des condiments et des sauces**
86 **15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons**

89 L'INDEX DES RECETTES

91 Évasion gourmande
92 **Testez vos connaissances en matière de pâtisserie**
97 **Le tour de France des terroirs : L'Aquitaine et ses 8 fiches recettes à conserver**

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 8 et 9** ou sur **www.pgpshop.fr**

NOUVEAU

Doctissimo réinvente le magazine santé

en vente dans votre

supermarché ou hypermarché préféré

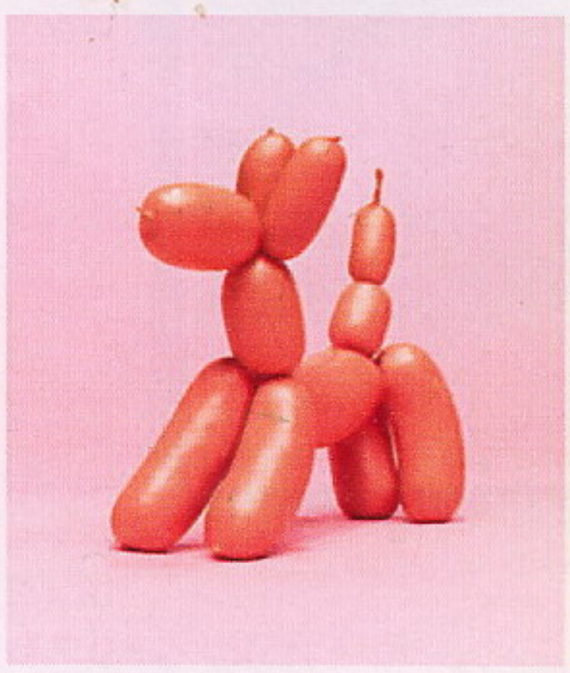
News pêle-mêle

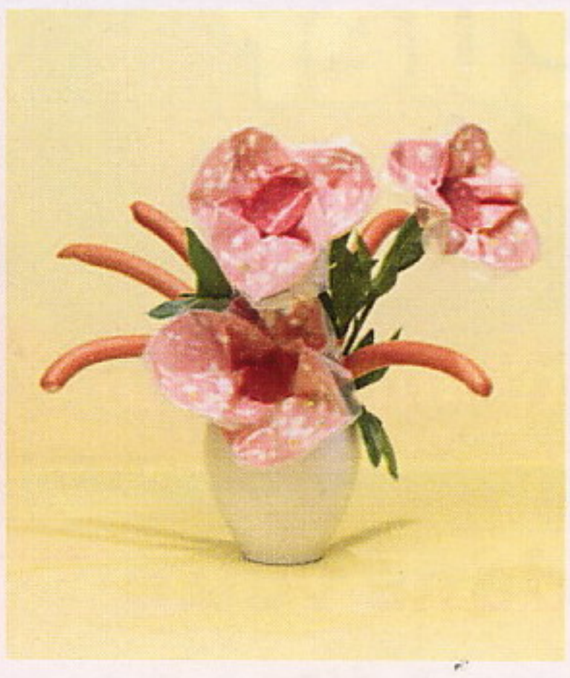
LIV TYLER Le glamour de Magnum

Les icônes se suivent dans le royaume des glaces. Après Bradley Cooper, choisi comme égérie d'Häagen-Dazs, Magnum réplique en appelant Liv Tyler (« Beauté volée », « Le Seigneur des anneaux »...) à l'occasion de la sortie de ses nouvelles recettes de glaces-pâtisseries (crème brûlée, tiramisu, tarte aux pommes...). Dans un film court, diffusé dans les salles de cinéma et sur Internet, la belle nous raconte les secrets de son premier baiser, le tout réalisé par une pointure du cinéma, l'Allemand Wim Wenders.

Food art

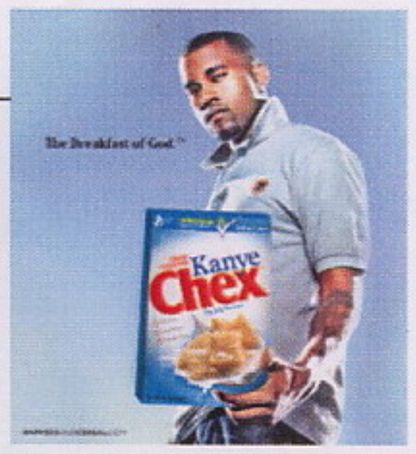
C'est un garçon de talent. Photographe, graphiste et créateur d'images pour plusieurs campagnes de pub en Allemagne, Karsten Wegener détourne les pièces cultes de charcuterie en œuvres d'art rigolotes. Un bouquet de fleurs où les tranches de saucisson remplacent les pétales, la célèbre sculpture du chien-ballon de Jeff Koons réalisée en Knacki, le défi paraissait compliqué, mais l'artiste allemand est un maître en la matière.
www.karstenwegener.com





À croquer

La collection Bodi décline les « pecs » en chocolat en 28 saveurs, grands crus de chocolat noir et lait, et aussi aux baies de goji, cranberries...
Bodi, à partir de 6,20 €, sur www.chocolat-seve.com, Galeries Lafayette Paris et Lyon et Grande Épicerie de Paris.



Du rap au petit déj'

Ces céréales ne sont pas à vendre, mais le détournement d'image réalisé par le site rappersandcereal.com vaut le coup d'œil. Autour des boîtes de céréales les plus vendues aux États-Unis, les créateurs ont associé les photos des plus grandes stars du rap. Kanye West, Lil Wayne ou Rick Ross qui s'invitent à notre petit déj', c'est plutôt bien vu.

La meilleure boulangerie de France

Après « Top Chef » et « Le meilleur pâtissier », M6 dévoile sa nouvelle émission cuisine. À la rentrée, du lundi au vendredi, deux stars de la boulangerie – Gontran Cherrier et le Meilleur Ouvrier de France, Bruno Cormerais –, partent à la découverte des boulangeries de France et de Navarre. 84 adresses à départager, réparties dans 7 régions, des dégustations trois fois par jour, et au final le titre suprême de meilleure boulangerie. À suivre !

News conso

Sushi Daily

Généralement, en grandes surfaces, on trouve les sushis en barquette, au rayon frais. Depuis 2010, il est possible de les acheter frais et préparés sous nos yeux, comme au Japon. Comment ? Grâce à Sushi Daily et ses 150 points de vente en grandes surfaces. Des artisans préparent les commandes devant les clients, qui peuvent ainsi juger par eux-mêmes de la qualité et du soin apporté à la confection de leurs sushis.
Tout est fait pour préserver la fraîcheur. Les poissons sont livrés le matin, coupés en kiosque et préparés à la demande. Pour cela, une équipe de 5 à 10 artisans se relaie pour proposer un panel de sushis, makis, temakis rolls, sashimis... Et de nombreuses spécialités japonaises adaptées aux goûts occidentaux. Le client n'a plus qu'à se présenter au stand et à repartir avec une barquette « fait maison » préparée sous leurs yeux.

Du sel moins salé

Le sodium est bon pour la santé mais un excès peut au contraire être néfaste. Les personnes atteintes d'hypertension doivent le limiter. Pour répondre à la demande bien-être des Français, La Baleine revoit sa recette. Grâce à un procédé d'évaporation naturelle de l'eau de mer, la célèbre marque propose maintenant un sel contenant 50 % de sodium en moins, tout en offrant les mêmes propriétés gustatives.

Le réfrigérateur avant tout !

« Si vos ressources actuelles augmentaient de 10 %, que feriez-vous en priorité avec cet argent ? » Telle est la question posée par l'Insee aux Français, dans son enquête « Budget de famille ». La réponse est claire : les priorités conso des foyers français se sont recentrées sur l'alimentation et toute augmentation de revenu contribuerait à la favoriser. S'il faut se priver, les loisirs sont réduits en premier. Le budget alimentaire reste privilégié. S'il passe après l'épargne, il est tout de même prioritaire par rapport au remboursement des dettes.

Les chiffres

-4,3 %

c'est l'indice de baisse *du prix des produits laitiers.*

34 %

malgré la météo et le retard sur les étals, *c'est l'augmentation de la production de cerises prévue en France.*

-0,8 %

équivaut *à la baisse des ventes de produits alimentaires.*

Place à la glace US !

L'été est enfin là et Ben & Jerry's pense à rafraîchir les gourmands en proposant un nouveau parfum : Peanut Butter Cup. Cette nouvelle crème glacée au beurre de cacahuète et aux morceaux de pâte au beurre de cacahuète enrobée de cacao apporte dans nos congélateurs une touche 100 % américaine.
Environ 5,55 € le pot de 500 ml en GMS.

Faites le plein

Recevez chez vous tous les 15 jours **Gourmand** le numéro 1 des magazines de cuisine* qui offre **plus de 100 recettes par numéro !**

* source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année

S'ABONNER C'EST FACILE !

CONNECTEZ-VOUS SUR
pgpshop.fr
RUBRIQUE :
NOS MAGAZINES

ABONNEZ-VOUS VITE AU
03 44 62 52 27
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **G276**

OU RENVOYEZ CE
BON D'ABONNEMENT
Gourmand / Abonnements,
B945 60643 Chantilly
ou par fax au 03 44 07 43 36

❑ **Oui, je profite de cette offre spéciale et je m'abonne** pour 1 an (26 numéros) au prix de **39 €** au lieu de ~~74,10 €~~ **soit près de 50% d'économie !**

Je recevrai en cadeau sous 6 semaines maximum le mixeur plongeant inox après enregistrement de mon règlement.

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **Gourmand**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° ____ ____ ____ ____

Date de validité : ____ ____ Cryptogramme ____

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature
obligatoires :

Mes coordonnées G276

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

..... CP : ____ ____ ____ ____ ____

email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe publications grand public et/ou de ses partenaires.

* prix de vente au numéro. Offre valable jusqu'au 31.12.2013, exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous contacter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

ON ! 50% DE RÉDUCTION ! 50%

de vitamines !

1 AN = 26 N°

PRÈS DE **50%** DE RÉDUCTION !

39 € SEULEMENT ! AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

POUR VOUS :

LE MIXEUR PLONGEANT INOX

Idéal pour la réalisation de délicieuses soupes, sauces et smoothies en seulement quelques instants !

- Puissance : 200 W
- Vitesses : 2
- Pied démontable et compatible lave-vaisselle
- Lame en acier inoxydable
- Cordon : 1 mètre.

5 BONNES RAISONS DE S'ABONNER

- ✶ Profitez d'un **tarif garanti**
- ✶ Recevez votre magazine **directement chez vous** sans avoir à vous déplacer
- ✶ Ne manquez aucun numéro
- ✶ Bénéficiez d'un service clientèle **à votre écoute**
- ✶ Faites livrer vos magazines sur **votre lieu de vacances** gratuitement partout en France métropolitaine

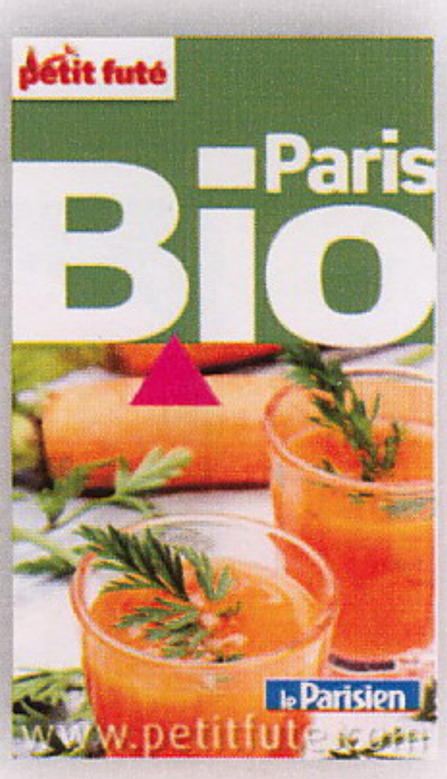
DE RÉDUCTI

News livres

Sarah Hadj-Youcef

À emporter EN VACANCES

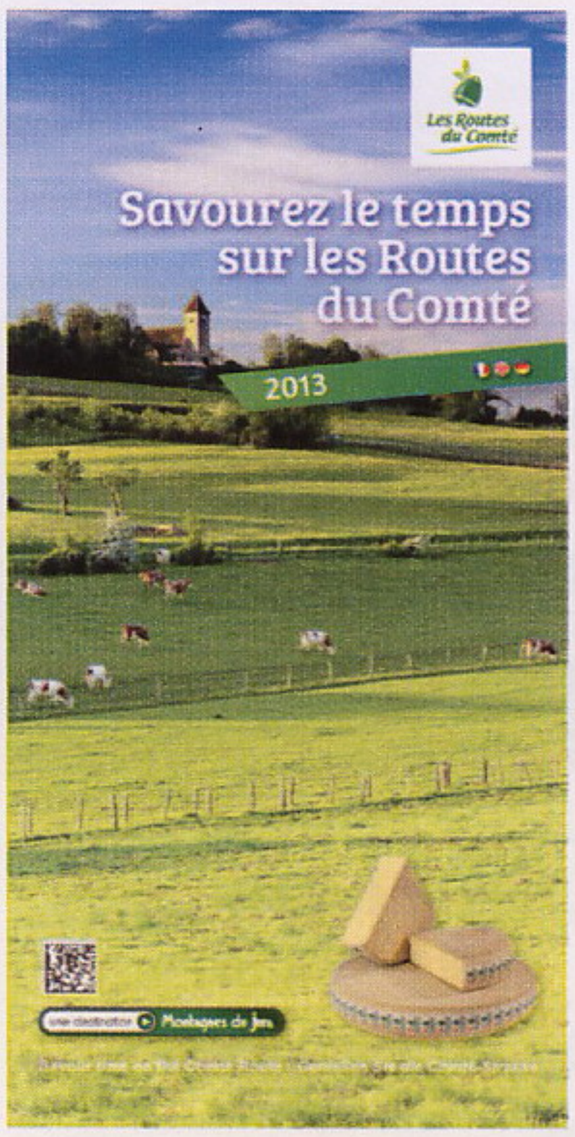
Des amoureux de cuisine bio aux amateurs de gastronomie en passant par les mordus de fromage... Avec un guide pour chaque envie, pas de doute, cet été il y en a pour tous les goûts !



Et si j'adoptais l'esprit bio ?

La nouvelle édition du guide « Paris Bio » est enfin arrivée! Pour adopter une vie saine et équilibrée, la capitale offre de multiples possibilités. Alors pourquoi s'en priver ! Se lever de bonne heure, choisir les meilleurs fruits et légumes frais du marché, troquer les trajets en métro contre le Vélib' ou encore pique-niquer dans des jardins intimistes qui s'avèrent être de véritables havres de paix. Ce nouveau Petit Futé se glisse dans le sac et s'emporte partout pour faire le plein de conseils pratiques au quotidien !

« Paris Bio 2013-2014 », coll. « Thématiques », éd. Le Petit Futé, 7,95 €.



Cap sur le comté

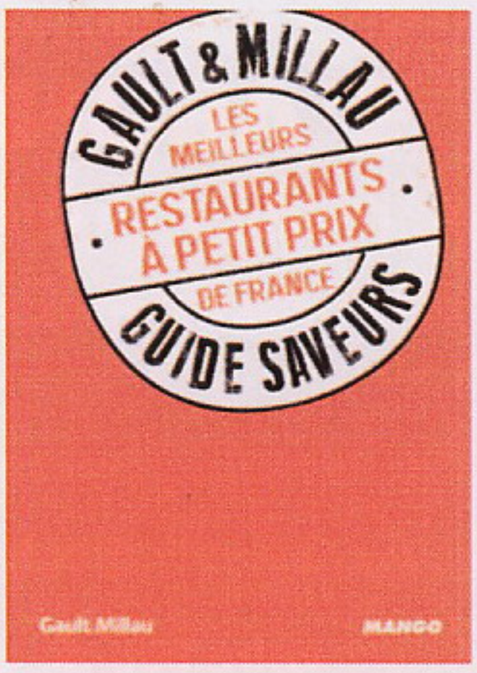
Et pourquoi ne pas se laisser tenter par des vacances au pays du comté. La dernière version du guide « Les Routes du comté », entièrement remise à jour, donne toutes les clés pour se lancer ! Les amoureux de nature à la recherche d'enrichissement personnel et de plaisirs gourmands seront ravis d'un séjour dans les montagnes du Jura. Au programme, visite de différentes fermes, de fruitières à comté, de caves d'affinage, mais aussi de musées et restaurants fromagers...

« Les Routes du comté », guide gratuit disponible sur www.comte.com (rubrique « Le kiosque/Commandez nos brochures »).

Avis aux épicuriens parisiens

Envie de connaître le palmarès des meilleurs plats 2013 ? Envie de réveiller vos sens et vos papilles ? Le guide Lebey saura répondre aux désirs gourmands des amateurs de gastronomie. Cette année, ce sont au total 640 restaurants de Paris et sa banlieue qui sont proposés. L'occasion de découvrir à quel endroit il faut absolument apprécier « le calamar sauvage à la carbonara ». À vos assiettes, prêt, dégustez !

« Guide Lebey des restaurants de Paris et sa banlieue », éd. Albin Michel, 15,90 €.



Je déniche les bons plans gourmands

L'un des guides gastronomiques français les plus influents présente sa nouvelle sélection des meilleures adresses gourmandes de France. Huit thématiques sont proposées : « Les meilleures terrasses de France », « Les meilleurs restaurants à petit prix de France », ou encore « Les meilleurs producteurs de rosé de France »... Une liste d'informations utiles et pratiques qui donneront à vos vacances de nouveaux horizons.

« Guide Saveurs Gault & Millau», coll. dirigée par Philippe Toinard, éd. Mango, 7,95 €.

Par Julie Palmero

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

La figue

La gamba

Le fenouil

La mirabelle

Chez mon PRIMEUR

La figue, la Méditerranée incarnée

Ce fruit cultivé depuis des millénaires dans le Bassin méditerranéen est un allié du goût et de la ligne.

Le + santé

Elle contient des vitamines A, B et C.
Elle renferme aussi du potassium, bon pour l'équilibre alimentaire. La figue est également riche en calcium, oligoéléments et phosphore, bons pour la croissance et le système sanguin. Elle est peu calorique et bénéfique pour le transit.

Pleine saison
De juillet à octobre.

CV Gourmand
Les figues sont cultivées depuis des millénaires, puisqu'on en découvre des traces déjà dans la vallée de Jourdain, il y a plus de 11 400 ans. C'est grâce à Louis XIV qu'elles ont été introduites en France. Aujourd'hui, il existe près de 750 variétés, toutes aussi intéressantes. Elles sont essentiellement produites en Turquie, Italie, Grèce, Californie, dans le sud de la France et en Bretagne. Deux variétés sont plus spécifiquement développées : la blanche et la violette.

Tout s'explique
Les Corinthiens mélangeaient figues et raisins pour les vendre aux Vénitiens, car les premières étaient moins chères et plus lourdes, ce qui leur permettait cette ruse commerciale. L'expression « mi-figue, mi-raisin », qui désigne une situation ou une personne ambiguë, proviendrait de cette histoire.

Brick croustillant de figue au roquefort

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

• 6 figues • 180 g de roquefort • 20 g de beurre
• 4 c. à soupe de miel liquide • 12 feuilles de brick

1. Beurrez 4 ramequins. préchauffez le four à 180 °C(th. 6). Découpez les feuilles de brick en cercles d'un diamètre deux fois supérieur à celui des ramequins. Disposez 3 cercles dans chaque ramequin et enfournez pour 5 minutes
2. Rincez et découpez les figues en tranches fines. Détaillez le roquefort en morceaux. Répartissez le tout au centre des feuilles de brick. Versez alors le miel.
3. Enfournez pour 6 à 8 minutes : les bricks doivent être bien dorés.

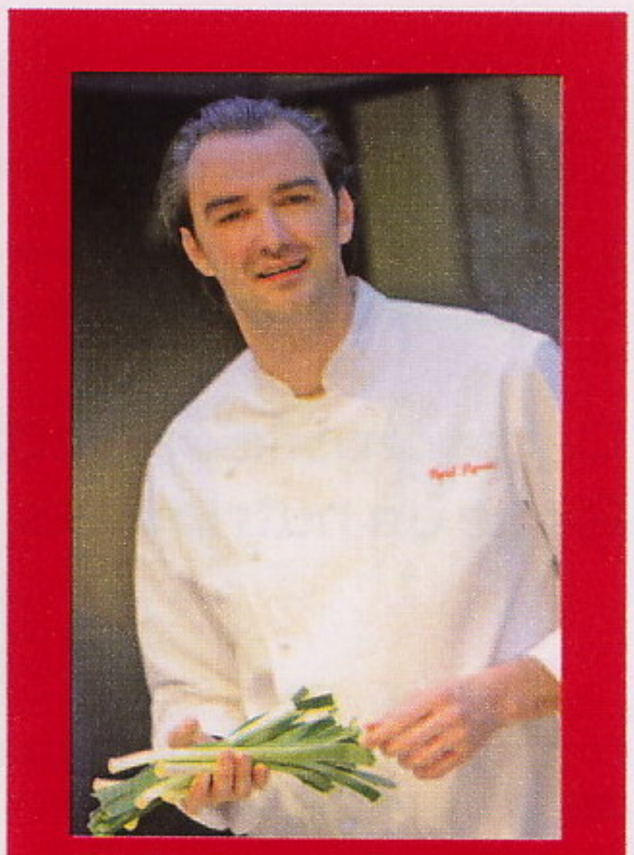
En cuisine

La figue est parfaite en confiture et en tarte, associée à des amandes ou à du miel. Elle peut aussi être cuisinée en crumble et se glisse dans les tagines. Pochée au vin rouge avec de la cannelle, du miel ou de la vanille, c'est un régal. Côté salé, elle accommodera avec délicatesse du canard, du poulet et, bien entendu, du foie gras. Séchée, elle relèvera le fromage de chèvre ou de brebis.

SON PRIX
Environ **8 €** le **kilo.**

Bien la choisir

Il faut qu'elle soit ni trop ferme ni trop molle, car elle est fragile. Si une petite goutte blanche perle à la base du fruit, c'est un signe de fraîcheur. Elle se conserve deux à trois jours dans le bac du réfrigérateur.



5 idées recette de notre chef

1 Figue rôtie au four

Avec du beurre demi-sel, du miel et une branche de romarin. Servez avec une glace vanille.

2 Salade de roquette aux figues

Un mélange de roquette, jambon de Parme, figues fraîches et noisettes.

3 Tarte aux figues

Pâte sucrée, crème d'amande et figues posées dessus, que l'on enfourne à 210 °C (th. 7) pour 30 minutes.

4 Côte de porc aux figues

Passez les côtes à la poêle avec du saté (épice du tandoori) et faites rôtir des figues à côté. Cela apporte un peu de sucré aux côtes.

5 Confiture figue-cannelle

Faites une poêlée de figues avec du sucre et de la cannelle. Étalez sur du pain perdu avec une crème fruitée à la noisette.

Chez mon **POISSONNIER**

La gamba, star des crevettes

Cette grosse crevette fait le bonheur des plats de l'été. Riche en nutriments, elle a tout pour plaire !

Pleine saison
De juillet à octobre.

Le + santé

Elle est riche en oméga 3, qui ont des effets anti-inflammatoires et contribuent à la prévention des troubles de l'humeur. Elle est également source de protéines et joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires

SON PRIX
Environ **25 €** le **kilo.**

CV Gourmand
Les gambas sont des grosses crevettes pêchées en pleine mer, donc plus grandes (d'au moins 6 cm) que celles « bouquet », pêchées près de côtes.

En cuisine

Elles sont extra pour réaliser des tempuras ou, pour un plat plus raffiné, en carpaccio. Elles s'intègrent à la paella ou au risotto, mais peuvent aussi être tout simplement sautées à l'ail. Partenaires idéales des salades de riz, on peut aussi les enfiler sur des brochettes à griller au barbecue ou à la plancha. Le comble de raffinement : les saupoudrer de noix de coco râpée, puis les faire sauter délicatement à la poêle. Miam !

Brochette de gambas marinées au citron vert

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 30 MIN • CUISSON 4-5 MIN

• **16 gambas entières crues** • **huile d'olive** • **fleur de sel**
Pour la marinade : • **1 citron vert non traité** • **60 g de Salsa aux épices douces Old El Paso** • **1 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

1. Préparez les gambas. Lavez les gambas, enfilez-les par quatre sur des brochettes en bois, en les piquant de la tête à la queue pour qu'elles soient arrondies et tiennent bien sur la brochette. Disposez-les dans un plat.

2. Préparez la marinade : versez dans un bol le jus du citron vert, la Salsa aux épices douces Old El Paso et l'huile d'olive. Fouettez délicatement avec une fourchette, pour émulsionner le tout. Versez la marinade sur les gambas en les tournant plusieurs fois pour bien les enrober. Couvrez le plat avec du film alimentaire et laissez reposer 30 minutes au frais.

3. Huilez une grande poêle (ou la grille du barbecue, ou la plancha), faites-la chauffer et disposez-y les brochettes. Salez et poivrez selon votre goût, et cuisez les gambas quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Dressez-les sur assiette et servez aussitôt. Accompagnez d'une salade de jeunes pousses aux graines de fenouil.

Chez mon PRIMEUR

Le fenouil, un petit goût anisé

Utilisé souvent comme simple aromate le fenouil se révèle aussi intéressant apprêté en entrée, en plat qu'en dessert.

Pleine saison
De mai à décembre.

Le + santé

Le fenouil a tout pour plaire : **peu calorique, riche en fibres, excellent pour le transit,** il contient également des vitamines et des minéraux qui aident à lutter contre l'hypertension et le mauvais cholestérol.

En cuisine

Vous pouvez le déguster cru avec une sauce de type aïoli ou dans une salade composée, où il sera très apprécié pour son croquant. Cuit à la vapeur, il accompagne poissons ou viandes. Côté sucré, tentez la confiture melon-fenouil, une atypique mais excellente combinaison. Il surprendra aussi favorablement dans une salade de fruits.

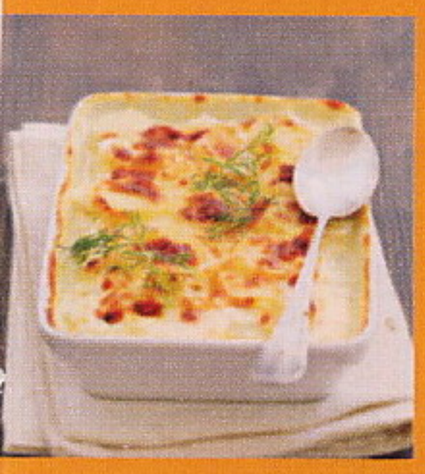
CV Gourmand
Plante originaire du Bassin méditerranéen, le fenouil tient son nom du latin « fenum ». Dès l'Antiquité, il est apprécié pour ses vertus médicinales. C'est au Moyen Âge que les Italiens commencent à le cultiver et le cuisiner. Il entre ensuite dans les cuisines françaises.

SON PRIX
Environ
1,50 € pièce.

Gratin dauphinois au fenouil

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 55 MIN

• 1 kg de pommes de terre (charlotte, roseval) • 1 bulbe de fenouil • 2 gousses d'ail • 1 l de lait • 30 cl de crème liquide • 20 g de beurre • noix de muscade • sel et poivre



1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur. Épluchez et écrasez l'ail. Nettoyez le fenouil et émincez-le. **2 Faites bouillir** le lait dans une grande casserole. Salez, ajoutez l'ail, le fenouil et les pommes de terre. Dès la reprise de l'ébullition, cuisez encore 8 minutes, sans cesser de remuer. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **3 Beurrez généreusement un plat** à gratin. Dans un bol, mélangez la crème, salez, poivrez et saupoudrez de muscade. **4. Égouttez** et répartissez les légumes dans le plat à gratin. Tassez légèrement. Versez dessus la crème assaisonnée et enfournez pour 45 minutes. Servez très chaud dans le plat.

Une invitation de dernière minute ? Un apéritif improvisé ? Un dîner entre amis

Peu importe l'occasion, sachez qu'il y a toujours des bouteilles au frais chez

NICOLAS

C'est tellement plus agréable d'offrir une bouteille et de pouvoir la déboucher sans plus tarder (sans frais supplémentaires).

2€90 le sachet

Vous disposez de sachets de glaçons à emporter, n'hésitez pas à les demander à votre caviste*.

*Offre valable dans certains magasins. Liste disponible sur www.nicolas.com.

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238 - les bons faiseurs.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ A CONSOMMER AVEC MODÉRATIO

Chez mon **PRIMEUR**

La mirabelle, la prune des merveilles

Douce et parfumée, c'est la reine des desserts de fin d'été.

Pleine saison
D'août à septembre.

Le + santé

La mirabelle, composée à 82 % d'eau, est riche en fibres et en vitamines. **Son petit plus : elle amène aussi une sensation de satiété, ce qui en fait un atout minceur.** Mais étant aussi très chargée en sucre, il ne faut pas abuser de ces petites boules dorées, sous peine de maux d'estomac...

CV gourmand

Depuis la fin du XIXe siècle, les mirabelles sont utilisées en Lorraine pour faire de l'eau-de-vie. La région Alsace-Lorraine produit 70 % de la production mondiale. La ville de Metz célèbre d'ailleurs la mirabelle chaque année par de somptueuses festivités.

SON PRIX
Environ **2,80 €** le **kilo.**

En cuisine

Elle se déguste dans son plus simple en appareil ou en salade de fruits. Vous pouvez la préparer aussi en confiture ou en compote. En pâtisserie, c'est la meilleure amie des flans, tartes, clafoutis ou crumbles.
La mirabelle peut servir pour donner un petit côté sucré-salé aux viandes et au gibier, mais aussi aux volailles.

Brick aux mirabelles et chantilly vanillée

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN

• **400 g de mirabelles de Lorraine** • **30 g de beurre** • **6 feuilles de brick** • **sucre en poudre**
Pour la chantilly : • **25 cl de crème liquide entière et très froide** • **1 sachet de sucre vanillé**
• **1 c. à soupe de sucre glace**

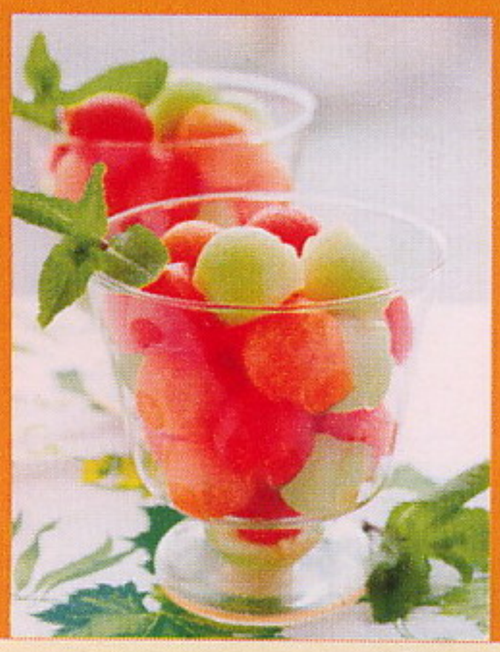
1. Rincez, séchez, coupez en deux et dénoyautez les mirabelles. Découpez la chair en petits morceaux. Placez-les dans une casserole, saupoudrez de sucre et versez 5 cl d'eau. Faites compoter à feu doux 10 minutes.
2. Pendant ce temps, montez la crème en chantilly : dès qu'elle commence à prendre, incorporez les sucres en pluie. Réservez au frais.
3. Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
4. Faites fondre le beurre. Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail. Coupez des bandes de 5 cm de largeur. Badigeonnez-les de beurre fondu.
5. Déposez 1 cuillerée à soupe de compote de mirabelle sur une extrémité de la bande de brick. Rabattez le bord pour former un triangle. Pliez à nouveau pour former de nouveau un triangle. Rabattez la feuille restante et appuyez fermement avec les doigts pour souder.
6. Placez les bricks sur la plaque du four. Enfournez pour 7 minutes. Dégustez les bricks tièdes accompagnés de crème Chantilly.

Le coup de cœur de la rédaction

La **cuillère** parisienne

Chez **Gourmand**, on aime les formes : grâce à la cuillère parisienne, vous allez pouvoir former des sphères de melon, de pastèque, de poire, de foie gras etc...
La cuisine étant un art, **Gourmand** vous propose d'apporter à tous vos plats une touche de design qui sublimera vos créations culinaires.

Pour obtenir en un seul geste des petites boules de fruits (melon, avocat, mangue, pastèque...), utilisez la célèbre cuillère parisienne ; avec elle vous réussirez tout à la perfection et réaliserez de magnifiques présentations, comme au restaurant.



4.90 € SEULEMENT

VOS USTENSILES À PRIX DISCOUNT SUR **PGPSHOP !**

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

Par Anaïs Dupouy

1

2

3

4

5

Couleurs de l'eau

De la nappe aux couverts, tout peut être assorti aux océans ! Avec leurs teintes aquatiques, les objets de la table invitent à un pique-nique en bord de mer.

1 BOL ET ASSIETTE. Boîte repas ronde avec couvercle clipsable, Lunch Bowl Hana, disponible en 5 couleurs. 18,80 €, Bento & Co.

2 POUR UN BON VIN FRAIS. Rafraîchisseur Wayncooler en nylon pour bouteille de vin, disponible en 6 couleurs. 19 €, Fatboy.

3 FLANER AU SOLEIL. Fauteuil à bascule Copacabana avec assise en fils de résine, disponible en 5 coloris. 89 €, Maisons du monde.

4 APÉRO BIEN ORGANISÉ. Plateau composé de trois ramequins et d'un plat rectangulaire, apéritif Fish. 26,90 €, Maisons du monde.

5 MANGER SUR L'EAU. Nappe imprimée aquatique, réalisée à partir d'une photo prise à Guéthary (Pays basque). À partir de 120 €, Nappe Végétale.

6

7

8

9

10

11

6 BLEU COMME LA MER.
Couverts Basic, en Inox lavable au lave-vaisselle, 6 coloris disponibles. 9 €, Sabre.

7 TRIO DÉSALTÉRANT. Ensemble de verres de la collection Bacoli, verre à vin et flûte à champagne, 8 €, verre à eau, 5,50 €, Habitat.

8 RIGOLOTE. Assiette (d. 21 cm) aux motifs originaux, inspirés des carreaux peints à la main. 3,50 € (pièce), Ikea.

9 COMPLET. Boîte repas avec un couvercle creux pour accueillir une bouteille ou un thermos, disponible en 6 couleurs. 23 €, Bento & Co.

10 SANS ÉQUIVOQUE. Plaque décorative en métal (66 x 30 cm). 18,90 €, Maisons du monde.

11 POUR VOUS SERVIR.
Corbeille en acier laqué, disponible en 8 coloris. 28 €, Pied de Poule.

Tarte aux trois poivrons p. 22

FESTIVAL DE COULEURS POUR TABLE ESTIVALE

Pâtes brisées ou feuilletées garnies de légumes

VIVE LES TARTES ET QUICHES DE SAISON !

Clafoutis de mirabelle, poire et raisins
p. 45

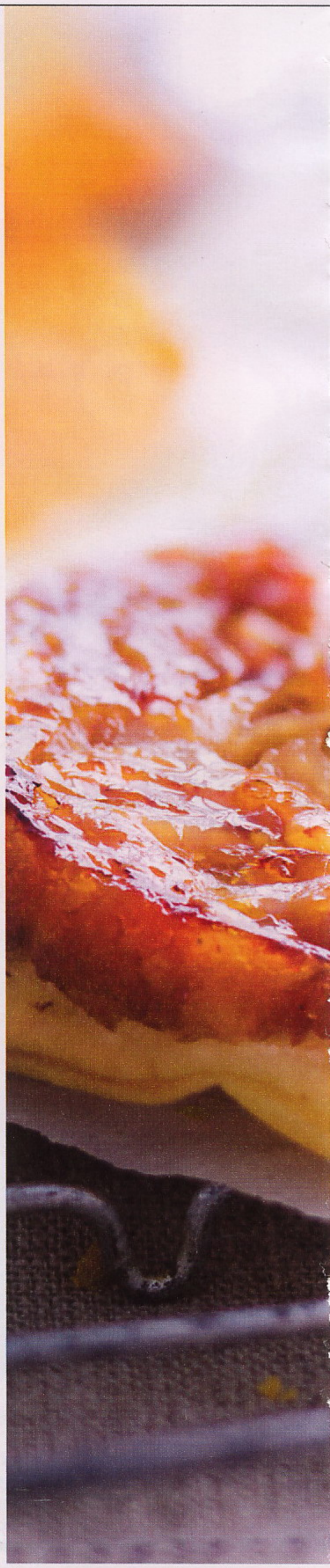
Pour ce dossier 2 pastilles repères

J'AI DU TEMPS

Des recettes à faire le week-end ou quand rien ne presse. Elles demandent plus d'une heure de préparation et cuisson et parfois un temps de repos.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Des recettes pour passer à table en 45 minutes maximum. Rapides à préparer, à cuire, elles sont précieuses quand on sort du travail et que les enfants ont déjà faim !



Tarte aux trois poivrons

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 40 MIN

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons verts
- 3 tiges de basilic
- 100 g de parmesan
- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Épluchez et émincez les poivrons en ôtant les pépins. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, couvrez et laissez confire pendant 20 minutes.
Étalez la pâte. Découpez-y 6 cercles de diamètre correspondant aux petits moules que vous allez utiliser augmenté de 4 cm. Tapissez-en les moules, piquez la pâte, remplissez de billes d'argile et enfournez pour 10 minutes. Retirez les billes et laissez cuire à nouveaux 5 minutes. Lavez, séchez et effeuillez le basilic.
Démoulez les tartelettes et déposez-les sur les assiettes de service, remplissez-les avec les poivrons confits.
Parsemez chaque tartelette de parmesan râpé, salez, poivrez et décorez avec les feuilles de basilic. Servez aussitôt avec une huile pimentée.

LE + SANTÉ

La peau du poivron est souvent indigeste, il est préférable de le peler. Placez les poivrons sous le gril pour qu'ils noircissent. Ensuite, il ne reste plus qu'à les éplucher.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

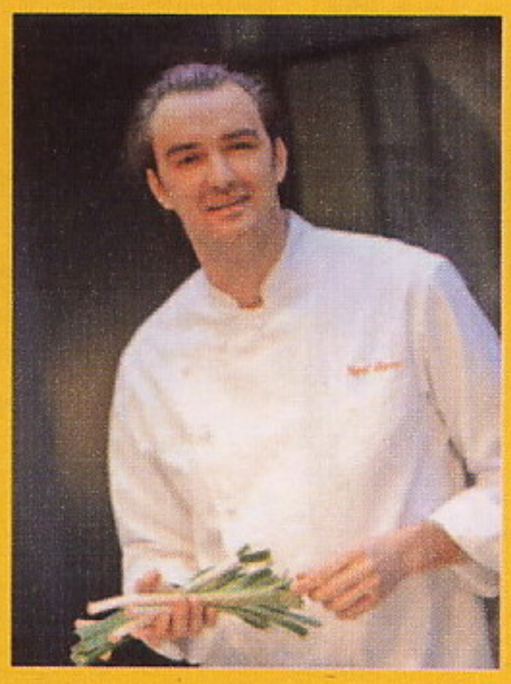
La recette de CYRIL LIGNAC

Tarte Tatin au chèvre et aux oignons

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 400 g d'oignons
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Épluchez et émincez les oignons.
Faites-les revenir pendant 5 minutes dans l'huile d'olive avec le sucre en surveillant la coloration.
Répartissez les oignons dans un moule à manqué antiadhésif et émiettez le fromage de chèvre par-dessus. Couvrez avec la pâte feuilletée en la faisant glisser un peu à l'intérieur du moule.
Enfournez pour 35 minutes. Démoulez la tarte en posant le plat de service sur le moule et retournez-le. Salez et poivrez. Servez avec une salade de pousses d'épinard, par exemple.



Le + de **Cyril Lignac**

On peut aussi faire une tarte Tatin de tomates avec du chèvre. Tapissez le fond du moule de tomates confites. Recouvrez de chèvre frais préalablement assaisonné d'un peu de ciboulette, pignons de pin et pistou. Une fois cuite, réservez au frais.

J'AI DU TEMPS

Tarte aux tomates cerises

À SERVIR AVEC...

Pour un repas complet, servez la tarte avec une salade verte, accompagnée de pousses germées et de pignons de pin grillés.

Quiche aux courgettes et au chèvre

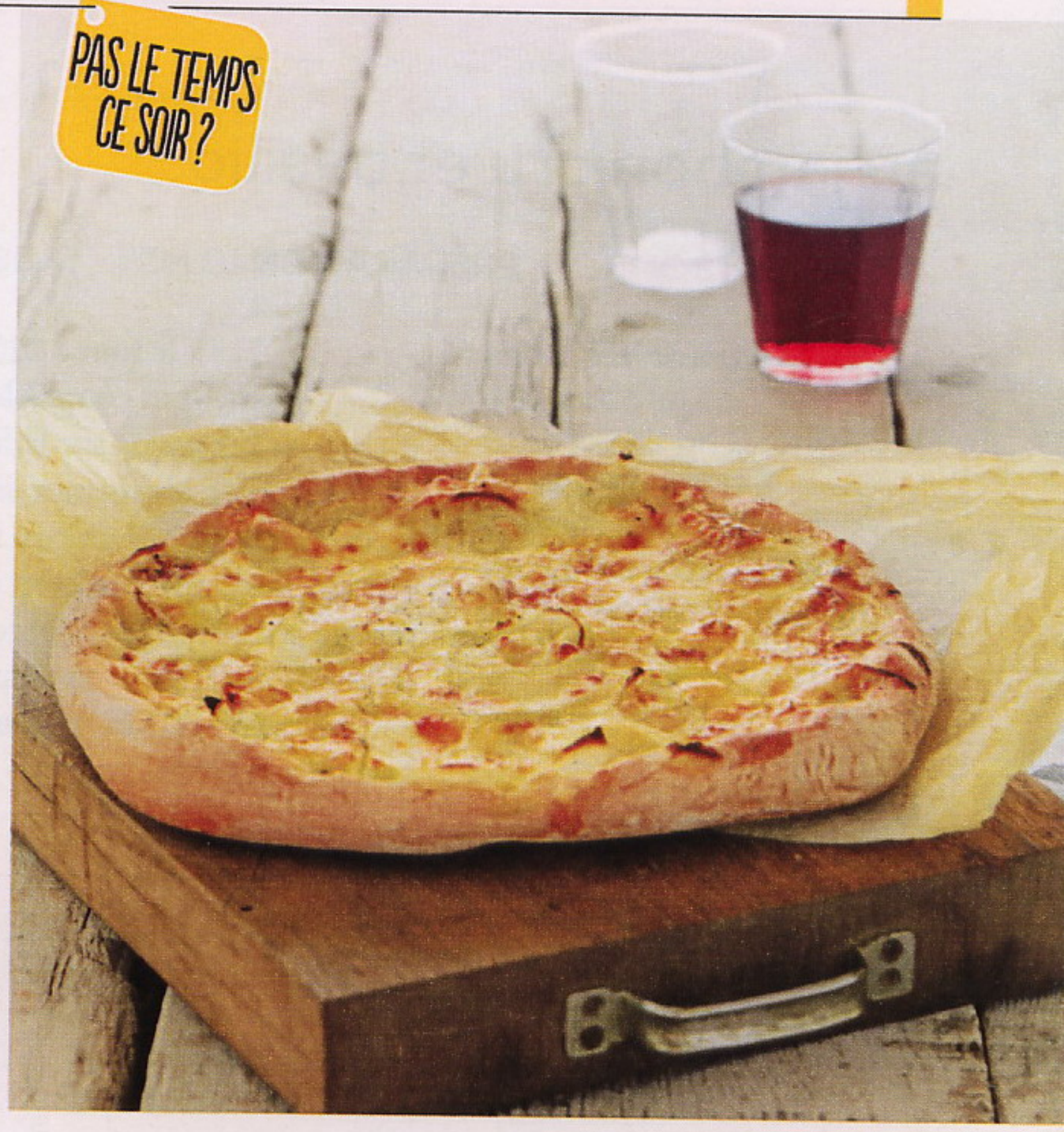
POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- REPOS 30 MIN
- CUISSON 40 MIN

Pour la pâte brisée :
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 250 g de farine

Pour la garniture :
- 2 courgettes
- 150 g de tomates cerise
- 4 œufs
- 150 g de fromage de chèvre
- 30 cl de crème liquide
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Versez dans une jatte la farine, le sel, ajoutez le beurre en petits morceaux, émiettez avec le bout des doigts, ajoutez l'œuf et un demi-verre d'eau et formez une boule. Faites reposer la pâte 30 minutes au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, garnissez-en le moule.
Lavez, essuyez et coupez les courgettes en rondelles très fines. Faites-les revenir 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Répartissez les courgettes sur le fond de pâte.
Mélangez les œufs, la crème et le piment d'Espelette, versez le mélange sur les courgettes. Coupez le fromage de chèvre en petits morceaux et les tomates cerise en deux et disposez-les sur la tarte. Enfournez et faites cuire 40 minutes en surveillant la coloration. Servez aussitôt.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?



Focaccia à la crème et aux oignons façon pizza

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN

- 200 g d'oignon
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 300 g de pâte à pizza
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre semoule
- 1 c. à café de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir, pendant 5 minutes, dans l'huile d'olive avec le sucre en surveillant la coloration. Étalez la pâte en cercle.
Déposez la pâte sur la plaque du four farinée. Étalez la crème fraîche par-dessus, ajoutez les oignons, saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 30 minutes en surveillant la cuisson. Servez aussitôt.

PLUS DE SAVEUR

Faites vous-même votre pâte à pizza. Versez 300 g de farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez 20 g de levure de boulanger et ½ c. à café de sel. Malaxez avec 12 cl d'eau tiède et formez une boule. Laissez-la reposer 15 minutes dans un endroit tiède. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et pétrissez la pâte à nouveau. Reformez une boule et laissez reposer encore 15 minutes.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Tarte Tatin de tomate au jambon cru et basilic

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 35 MIN

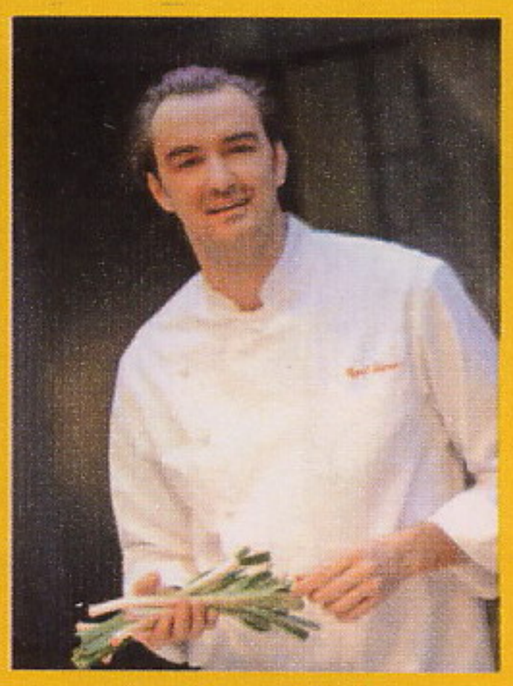
- 6 tranches fines de jambon cru
- 1 kg de tomate
- 3 tiges de basilic
- 50 g de beurre
- 250 g de pâte feuilletée
- 2 c. à soupe de sucre
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Lavez, essuyez et coupez les tomates en deux. Faites fondre le beurre dans un moule à manqué sur le feu avec le sucre pendant 2 minutes. Rangez les tomates en les serrant bien dans le moule. Couvrez avec la pâte feuilletée en la faisant glisser un peu à l'intérieur du moule. Enfournez pour 35 minutes.
Lavez, séchez le basilic et ciselez les deux tiers des feuilles (le tiers restant servira pour le décor). Découpez les tranches de jambon en lanières.
Démoulez la tarte en posant le plat de service sur le moule et retournez-le. Salez et poivrez. Répartissez sur la tarte le jambon, le basilic ciselé et les feuilles et servez aussitôt.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Pour donner plus de saveur, ajoutez au sucre 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique.

J'AI DU TEMPS



Le + de **Cyril Lignac**

Il y a un peu trop de tout dans cette recette ! Faites tout simplement revenir les pommes de terre à la poêle, ajoutez un peu de tomme fraîche. Enfournez, ça fait couler le fromage et ça donne une tarte croustillante. C'est plus simple et c'est meilleur.

Tarte croustillante de pomme de terre et légumes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 600 g de pommes de terre (charlotte)
- 400 g de carottes
- 300 g de patates douces
- 300 g de céleri-rave
- 100 g de cornichons crus
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café de quatre-épices
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Lavez, épluchez et râpez tous les légumes. Détaillez les cornichons en lamelles.

Mélangez les carottes, les patates douces, le céleri et les cornichons, assaisonnez avec le paprika, le quatre-épices, du sel et du poivre.

Faites revenir la moitié des pommes de terre râpées dans une poêle à paella avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajoutez le mélange de légumes et terminez avec le reste de pomme de terre râpée. Arrosez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et salez. Enfournez pour 40 minutes. Servez aussitôt dans la poêle.

J'AI DU TEMPS

S'IL ME MANQUE

Les merguez, remplacez-les simplement par des chipolatas.

Quiche merguez et poivron

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 200 g de merguez
- 2 poivrons (1 rouge, 1 vert)
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 rouleau de pâte brisée
- huile d'olive
- sel, poivre

Lavez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et coupez-les en lanières. Chemisez la plaque du four de papier aluminium. Préchauffez à 240 °C (th. 8).
Placez les lanières de poivron sur la plaque et arrosez-les d'un filet d'huile. Ajoutez les merguez et faites griller 10 minutes. Retournez le tout à mi-cuisson.
Pendant ce temps, garnissez un moule à tarte de pâte avec le papier de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. Réservez au frais.
Fouettez les œufs avec le lait et la crème liquide. Salez, poivrez, ajoutez les poivrons et les merguez coupées en rondelles. Mélangez.
Versez l'appareil sur le fond de tarte. Enfournez et faites cuire 30 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade.

Tartelettes aux tomates cerise et au chèvre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

- 600 g de tomates cerise jaunes et rouges
- 2 gousses d'ail finement coupées
- 1 oignon
- 6 brins de thym finement coupé
- 1 bûche de chèvre frais
- 15 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre noir

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles. Pelez l'ail et émincez-le. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez l'oignon et l'ail et faites suer 5 minutes, sur feu doux, sans coloration. Ajoutez les tomates, le thym et poursuivez la cuisson 10 minutes. Salez et poivrez. Réservez.

Étalez la pâte et découpez 6 disques à l'aide d'un emporte-pièce. Versez la préparation aux tomates et oignon sur la pâte. Enfournez pour 20 minutes.

Pendant ce temps, coupez le fromage de chèvre en rondelles. Réservez.

À la sortie du four, déposez le fromage sur les tartes et parsemez d'un peu d'huile d'olive et de quelques feuilles de basilic. Servez sans attendre.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Tartelette poireau et œuf

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 25 MIN

- 4 tranches de bacon
- 2 blancs de poireau
- 4 œufs
- 80 g de gruyère râpé
- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à soupe d'huile

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez les blancs de poireau et émincez-les. Faites chauffer dans une poêle l'huile d'olive, ajoutez-y les poireaux. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Coupez le bacon en lamelles et ajoutez-les aux poireaux. Faites cuire 5 minutes supplémentaires. Réservez.
Coupez la pâte en 4 carrés. Travaillez les carrés pour former un rebord de 1 cm de chaque côté. Enfournez les carrés de pâte à blanc pour 10 minutes.
Répartissez le mélange poireau et bacon sur les fonds de tartelettes.
À l'aide d'une cuillère à café, faites un creux au centre des tartelettes, cassez-y un œuf et parsemez de gruyère. Salez légèrement et poivrez.
Enfournez à nouveau pour 5 minutes, le temps que les blancs d'œufs soient cuits et le fromage fondu. Servez aussitôt.

Tarte aux poivrons confits

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 30-40 MIN

- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons rouges
- 100 g de parmesan
- 100 g de beurre mou
- 2 jaunes d'œufs
- 300 g de brousse
- 150 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 25 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Disposez les poivrons dans un plat allant au four et enfournez pour 20 à 30 minutes (selon la grosseur) en prenant soin de retourner les poivrons régulièrement.
Pendant ce temps, réunissez le parmesan, la poudre d'amande, la farine, le beurre coupé en morceaux, les jaunes d'œufs et une pincée de sel.
Malaxez du bout des doigts puis à pleines mains, de façon à former une boule de pâte souple et homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoutez du jaune d'œuf ; si elle est trop collante, ajoutez un peu de poudre d'amande et de farine.
Sur une plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, étalez la pâte en un rectangle d'environ 5 mm d'épaisseur.
Sortez les poivrons du four et enfermez-les dans un sac, puis laissez les refroidir un peu avant de retirer la peau et les pépins.
Enfournez la pâte pour 10 à 12 minutes : elle doit être bien dorée.
Dans un bol, mélangez la brousse, l'huile d'olive, le miel et les cerneaux de noix. Salez, poivrez.
Garnissez le fond de tarte d'une couche généreuse de brousse. Ajoutez par-dessus les poivrons préalablement coupés en lamelles.

Vive les tartes et quiches de saison !

J'AI DU TEMPS

S'IL ME MANQUE

De la brousse, remplacez-la par du fromage de chèvre frais.

Tarte aux légumes grillés

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 45 MIN

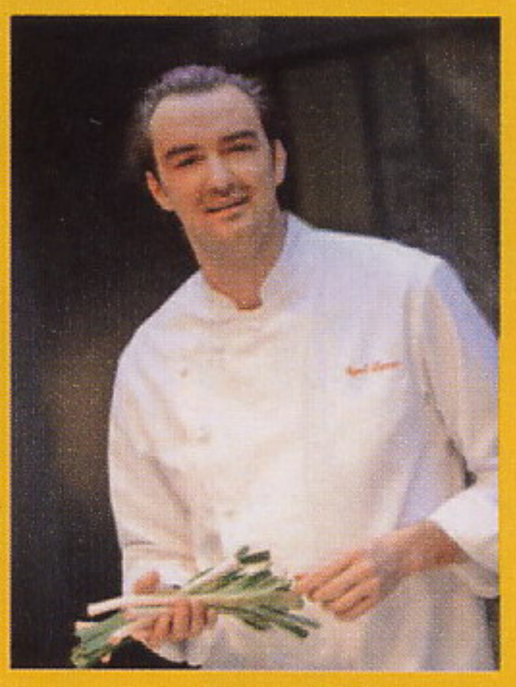
- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 3 tomates
- 1 oignon
- 3 tiges de petit basilic
- 2 boules de mozzarella
- 350 g de pâte feuilletée
- huile d'olive
- sel et poivre

Lavez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles, les poivrons en lamelles fines et les tomates en quartiers. Ôtez les pépins. Épluchez et coupez l'oignon en quartiers. Préchauffez le four en position gril.
Recouvrez la plaque du four de papier d'aluminium. Posez courgettes, poivrons et oignons sur la plaque. Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez et laissez griller 10 minutes. Retournez les légumes, ajoutez les tomates, arrosez d'huile et poursuivez la cuisson 10 minutes.
Étalez la pâte sur une autre plaque légèrement farinée. Piquez-la avec une fourchette. Sortez les légumes du four et réglez la température à 200 C (th. 6/7). Coupez la mozzarella en tranches. Rangez-les sur la pâte à 2 cm du bord et recouvrez avec les légumes grillés. Salez et poivrez. Enfournez pour 25 minutes.
Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Sortez la tarte du four, décorez-la de feuilles de basilic et servez aussitôt.

S'IL ME MANQUE

De la mozza, remplacez-la par un fromage de brebis type ossau-iraty.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?



Le + de **Cyril Lignac**

En saison, utilisez des fruits de mer frais. Une recette que j'adore : des bricks aux moules. Cuisinez des moules à la marinière, décortiquez-les et ajoutez du curry, de la crème fraîche, du coco, des courgettes et des carottes cuites. Mélangez, répartissez dans des feuilles de brick et passez au four.

Pastilla de fruits de mer

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 600 g de cocktail de fruits de mer surgelé
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 6 feuilles de brick
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- ½ c. à café de curry
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Épluchez et hachez finement l'ail. Faites-le revenir dans l'huile d'olive dans une grande poêle, versez le cocktail de fruits de mer, laissez cuire 15 minutes en remuant à feu vif pour faire évaporer l'eau. Saupoudrez de piment d'Espelette.
Faites fondre le beurre. Passez chaque feuille de brick au pinceau enduit de beurre fondu. Tapissez avec les feuilles de brick 6 petites coupes de porcelaine à feu ou en Pyrex, remplissez-les avec le cocktail de fruits de mer. Refermez bien chaque feuille.
Enfournez pour 15 minutes. Démoulez sur chaque assiette et saupoudrez de curry en poudre avant de servir.

Vive les tartes et quiches de saison !

Quiche aux tomates séchées et aux oignons

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 1 bocal de tomates séchées
- 2 tiges de basilic
- 250 g de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Égouttez les tomates séchées. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement le basilic. Fouettez la crème avec les œufs entiers. Salez et poivrez, ajoutez le basilic. Mélangez bien.
Épluchez et émincez les oignons dans la longueur. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y suer l'oignon à feu doux pendant 10 minutes en remuant.
Garnissez un moule de pâte. Piquez-en le fond avec une fourchette. Étalez les tomates séchées et les oignons sur le fond de pâte. Versez la crème par-dessus.
Enfournez la quiche pour 30 minutes. Sortez-la du four et laissez-la tiédir avant de démouler.
Servez tiède avec une salade verte.

TOUR DE MAIN

Pour éviter que la pâte ne détrempe, saupoudrez-la d'une légère couche de chapelure puis étalez dessus un mélange de 1 c. à soupe de moutarde avec 1 c. à soupe de crème fraîche.

Tarte Tatin aux carottes et feta

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 40 MINUTES

- 800 g de carottes
- 200 g de feta
- 50 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 c. à soupe de sucre semoule

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Lavez, séchez, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans l'huile d'olive avec le sucre, en surveillant la coloration, pendant 10 minutes.
Rangez les rondelles de carotte dans un moule à manqué antiadhésif et recouvrez-les avec la feta coupée en tranches. Couvrez avec la pâte feuilletée en la faisant glisser un peu à l'intérieur du moule.
Enfournez pour 40 minutes. Démoulez la tarte en posant le plat de service sur le moule et retournez-le. Salez et poivrez. Servez avec une salade verte.

PLUS DE SAVEUR

Ajoutez aux carottes un peu d'ail, de thym, de cumin et de piment.

Quiche aux épinards et au saumon

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 30 MIN • CUISSON 40 MIN

Pour la pâte brisée :
- **125 g de beurre**
- **1 œuf**
- **250 g de farine**

Pour la garniture :
- **300 g de filet de saumon frais sans peau**
- **500 g d'épinards frais**
- **1 tige d'estragon**
- **5 œufs**
- **30 cl de crème liquide**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**

Versez dans une jatte la farine, le sel et le beurre en petits morceaux. Mélangez et émiettez avec le bout des doigts. Ajoutez l'œuf et 10 cl d'eau, et formez une boule. Laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et garnissez-en un moule antiadhésif.

Lavez, séchez et effeuillez l'estragon. Lavez, essorez, équeutez et hachez grossièrement les épinards. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Répartissez la moitié des épinards sur le fond de pâte.

Coupez le saumon en lanières, déposez-les sur la tarte et recouvrez-les du reste d'épinards. Mélangez les œufs, la crème, l'estragon, le sel et le poivre. Versez le mélange sur les épinards. Enfournez pour 40 minutes en surveillant la coloration. Servez aussitôt avec une salade verte.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Pour donner plus de saveur à la quiche, ajoutez quelques lanières de saumon fumé.

J'AI DU TEMPS

À SERVIR AVEC...

Une sauce à la crème. Mélangez 30 cl de crème liquide avec 1 c. à café de ciboulette ciselée, salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

Tourte façon koulibiac de saumon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 300 g de filet de saumon sans peau
- 200 g d'épinards
- 1 botte de ciboulette
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 4 œufs durs
- 1 jaune d'œuf cru
- 150 g de riz blanc
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez, séchez, dénervez et coupez grossièrement les épinards. Faites-les cuire dans une casserole pendant 5 minutes. Égouttez le jus de cuisson si nécessaire.

Faites cuire le filet de saumon à la vapeur pendant 10 minutes. Émiettez-en la chair.

Ecalez les œufs durs. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette, sauf quelques tiges entières pour le décor.

Faites cuire le riz à la vapeur pendant 15 minutes. Mélangez-le aux épinards et ajoutez la ciboulette.

Chemisez un moule à cake avec la pâte. Versez, en couches, du riz aux épinards, la moitié des miettes de saumon, les œufs durs, le reste des miettes de saumon et une couche de riz aux épinards. Terminez en couvrant la préparation avec la pâte.

Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'eau et soudez les bords de la pâte. Faites un petit trou au centre du couvercle pour que la vapeur puisse sortir pendant la cuisson. Enfournez pour 40 minutes. Démoulez et décorez avec les brins de ciboulette, laissez refroidir.

J'AI DU TEMPS

À SERVIR AVEC

Servez avec du mesclun assaisonné d'une vinaigrette au miel.

Quiche aux pommes et au chèvre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN

- 2 pommes
- 125 g de roquette
- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 fromages de chèvre de type Picodon
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 2 œufs
- 30 g de beurre
- 1 pointe de cumin en poudre
- sel

Pelez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les morceaux de pommes et faites-les sauter à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.

Coupez les fromages de chèvre en deux dans l'épaisseur. Lavez, essorez et hachez grossièrement la roquette. Garnissez un moule à tarte de pâte. Piquez-en le fond avec une fourchette. Fouettez la crème avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Ajoutez la roquette et le cumin.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Posez les demi-fromages sur la pâte. Ajoutez les morceaux de pommes et versez l'appareil par-dessus.

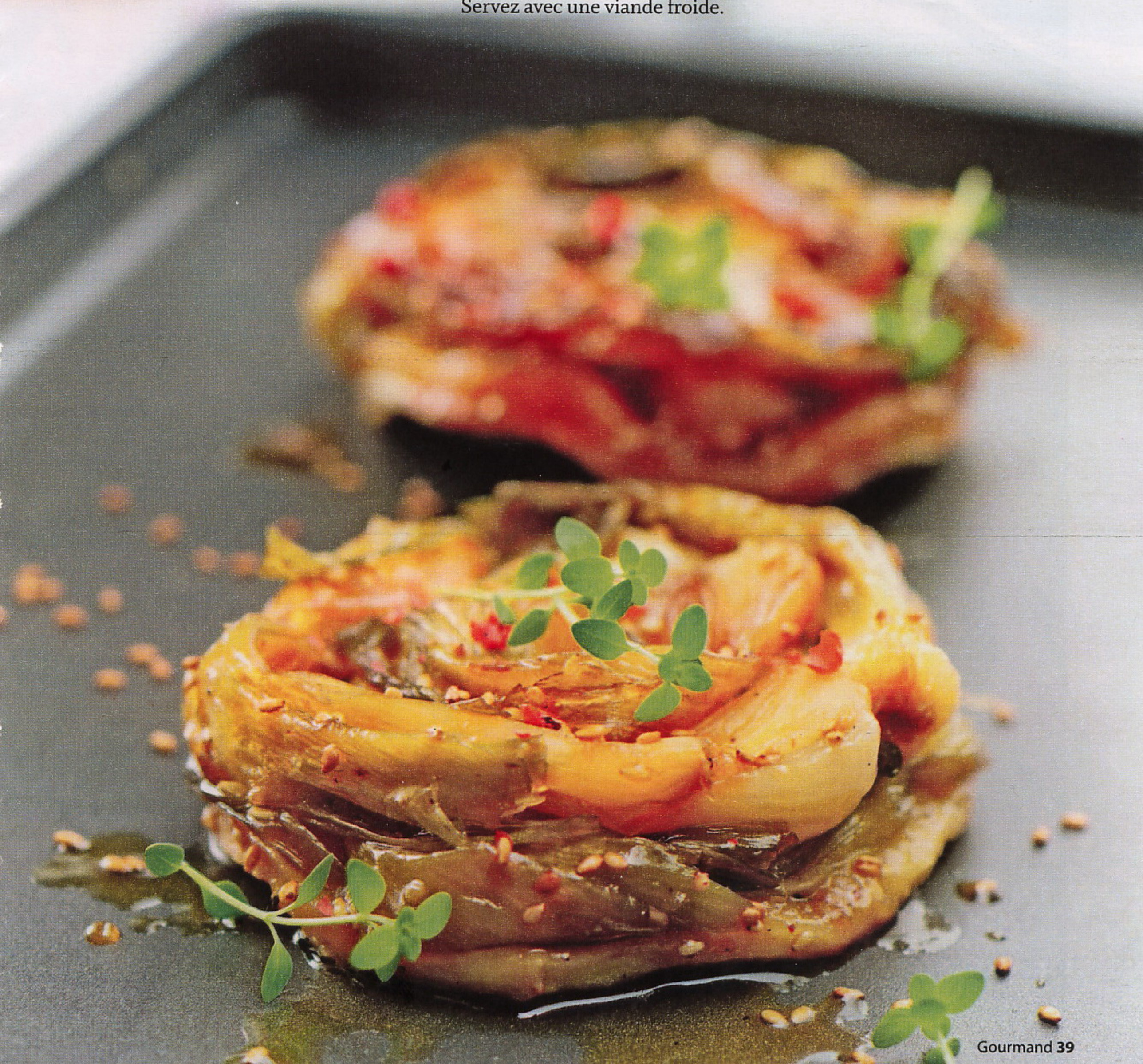
Enfournez la tarte pour 25 minutes. À la sortie du four, laissez reposer 5 minutes avant de démouler. Décorez de feuilles de roquette.

Petite tarte Tatin aux oignons nouveaux

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 600 g d'oignons nouveaux en botte
- 3 tiges de thym citronné frais
- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de sésame
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Découpez 6 cercles de pâte feuilletée, 2 cm plus grands que le diamètre des moules. Lavez, séchez et effeuillez le thym citronné.
Lavez et ôtez les racines et les feuilles vertes des oignons nouveaux. Coupez les oignons en deux dans le sens de la longueur. Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive, le beurre et le sucre, en surveillant la coloration pendant 10 minutes.
Répartissez les oignons dans 6 moules individuels antiadhésifs. Couvrez-les avec la pâte feuilletée en la faisant glisser un peu à l'intérieur des moules. Enfournez pour 35 minutes. Faites dorer les graines de sésame dans une poêle 2 minutes en remuant. Démoulez les petites tartes en posant les assiettes de service sur chaque moule et retournez-les. Salez et poivrez. Saupoudrez de graines de sésame et décorez des feuilles de thym citronné. Servez avec une viande froide.



Version sucrées

Vive les tartes et quiches de saison !

Tarte à la farine complète et aux nectarines

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- REPOS 30 MIN
- CUISSON 30 MIN

Pour la pâte :
- **100 g de beurre ramolli**
- **50 g de farine de maïs**
- **130 g de farine complète de blé**
- **1 c. à soupe de sucre brun**
- **1 pincée de sel**

Pour la garniture :
- **4 nectarines coupées en quartiers**
- **25 g de noix hachées**
- **1 c. à soupe de zeste d'orange bio**
- **100 g de mascarpone**
- **2 c. à soupe de miel**
- **2 c. à soupe de sucre brun**
- **1 c. à soupe de tequila**

Mélangez les deux farines, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez le beurre et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une composition qui s'effrite. Ajoutez 2 à 3 cuillerées d'eau glacée, l'une après l'autre. Amalgamez la pâte jusqu'à ce qu'elle commence à s'associer. Abaissez la pâte dans un moule et laissez-la reposer 30 minutes.

Préchauffez le four à 200 °C. Quand il est chaud, enfournez la pâte pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez refroidir après cuisson.

Faites macérer les zestes d'orange dans la tequila. Lavez et coupez les nectarines en quartiers, mouillez-les dans la tequila à l'orange. Dans un saladier, mélangez les noix avec le sucre.

Mélangez le mascarpone et le miel. Répartissez le mélange sur la pâte précuite. Puis les nectarines égouttées. Enfin, saupoudrez avec les noix et le sucre.

Enfournez à 220-240 °C (th. 7/8) pour 5 à 8 minutes. Le sucre doit caraméliser sur la surface. Laissez refroidir au réfrigérateur.

BON ET BIO

Une tarte saine et savoureuse. Pour en apprécier encore plus les bienfaits, utilisez des ingrédients bio et du sucre type rapadura, un sucre de canne complet non raffiné.

Tarte Tatin aux mirabelles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN ENVIRON

- 20 à 25 mirabelles
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 10 cl de crème liquide
- 100 g de sucre en poudre

Préchauffez, le four à 180 °C (th. 6).
Lavez, séchez et dénoyautez les mirabelles.
Faites caraméliser le sucre à feu vif, dans une casserole. Retirez du feu et ajoutez la crème liquide tout en remuant avec une cuillère en bois.
Versez le caramel dans le fond du moule à tarte. Ajoutez les mirabelles de façon bien serrée.
Posez le disque de pâte feuilletée sur les mirabelles et rentrez les bords à l'intérieur du moule. Piquez la surface à la fourchette Enfournez pour 35 minutes environ. Démoulez et servez avec une boule de glace à la vanille.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

PLUS DE SAVEUR

Variez les saveurs, avec les fruits de votre choix et de saison, bien sûr !

Pudding aux griottes à la brioche

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN

- 600 g de griottes en bocal
- 90 g de beurre
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 80 g de sucre semoule
- 90 g de farine
- 3 tranches de brioche
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de sucre glace
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Égouttez les griottes. Faites fondre le beurre et filtrez-le dans une petite passoire.
Dans une jatte, fouettez les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et le sel. Fouettez à nouveau et ajoutez la farine, le lait, la crème liquide et le beurre fondu. Beurrez le moule et saupoudrez-le de sucre semoule.
Tapissez le moule avec les tranches de brioche, versez la préparation et répartissez les griottes. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 30 minutes en surveillant la coloration. Servez tiède ou froid.

Tarte cacao aux fraises et sabayon

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 40 MIN • REPOS 30 MIN

Pour la pâte au chocolat :
• **100 g de beurre mou**
• **250 g de farine** • **1 c. à soupe de sucre roux**
• **1 c. à soupe de cacao amer en poudre** • **1 pincée de sel**

Pour la garniture :
• **250 g de fraises** • **½ citron** • **6 jaunes d'œufs**
• **120 g de sucre** • **20 cl de vin blanc sec** • **sucre glace**

Préparez la pâte. Mettez la farine, le sucre roux, le cacao et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou en parcelles et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez alors petit à petit 10 cl d'eau et travaillez la pâte avec la paume de la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène et lisse. Formez une boule et couvrez-la d'un linge. Laissez-la reposer au frais pendant 30 minutes.

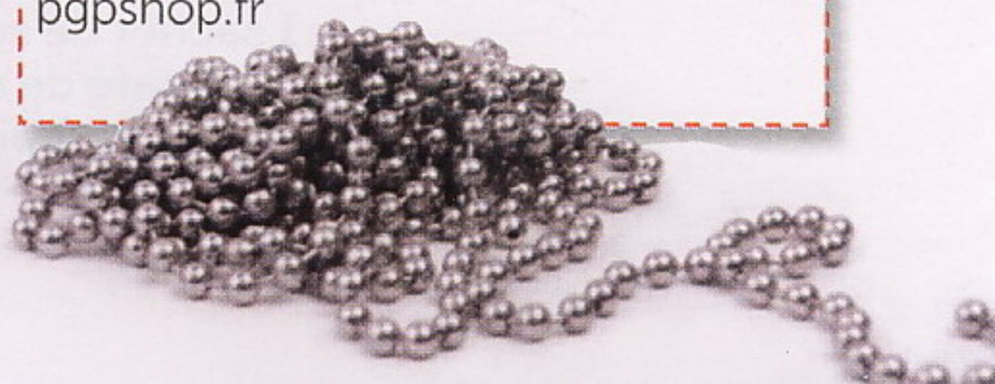
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en le moule. Piquez la pâte avec une fourchette et couvrez-la de papier sulfurisé. Remplissez de haricots secs. Enfournez le fond de tarte pour 30 minutes. Sortez le fond de tarte du four et laissez refroidir.

Préparez le sabayon. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier résistant à la chaleur. Quand le mélange est bien mousseux, posez-le sur une casserole d'eau bouillante. Ajoutez alors le vin blanc et le jus de citron en filet, en fouettant sans arrêt au fouet électrique, jusqu'à ce que la préparation épaississe et triple de volume. Retirez le saladier du bain-marie et réservez.

Lavez, séchez et équeutez les fraises. Préchauffez le four en position gril. Versez le sabayon dans le fond de tarte puis enfoncez-y les fraises régulièrement. Enfournez la tarte, haut dans le four, et faites dorer le sabayon en laissant la porte du four entrouverte. Sortez la tarte du four, laissez-la refroidir complètement puis poudrez-la de sucre glace. Servez.

L'OUTIL QUI VA BIEN !

Fini les haricots secs à déposer sur la pâte à tarte pour éviter qu'elle ne gonfle ! Pour une précuisson parfaite, il suffit de déposer la chaîne en spirale sur le fond de la pâte. Chaîne fond de tarte, 9,90 € en vente sur pgpshop.fr



PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Le + de **Cyril Lignac**

Très bon, j'ajouterai simplement de la poudre d'amande. Pour des raisins moelleux, faites les gonfler dans un bol d'eau (ou de rhum) pendant 15 minutes.

Clafoutis de mirabelle, poire et raisins

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 400 g de mirabelles dénoyautées
- 2 poires williams
- 1 c. à soupe de raisins sec
- 90 g de beurre
- 4 œufs • 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 90 g de farine
- 80 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de sucre glace
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Épluchez et coupez les poires en 8 quartiers. Faites fondre le beurre et filtrez-le dans une petite passoire. Dans une jatte, fouettez les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et le sel. Fouettez à nouveau et ajoutez la farine, le lait, la crème liquide et le beurre fondu.

Beurrez le moule et saupoudrez-le de sucre semoule. Versez-y la préparation et répartissez les mirabelles, les poires et les raisins. Saupoudrez le tout de sucre glace à l'aide d'une passoire.

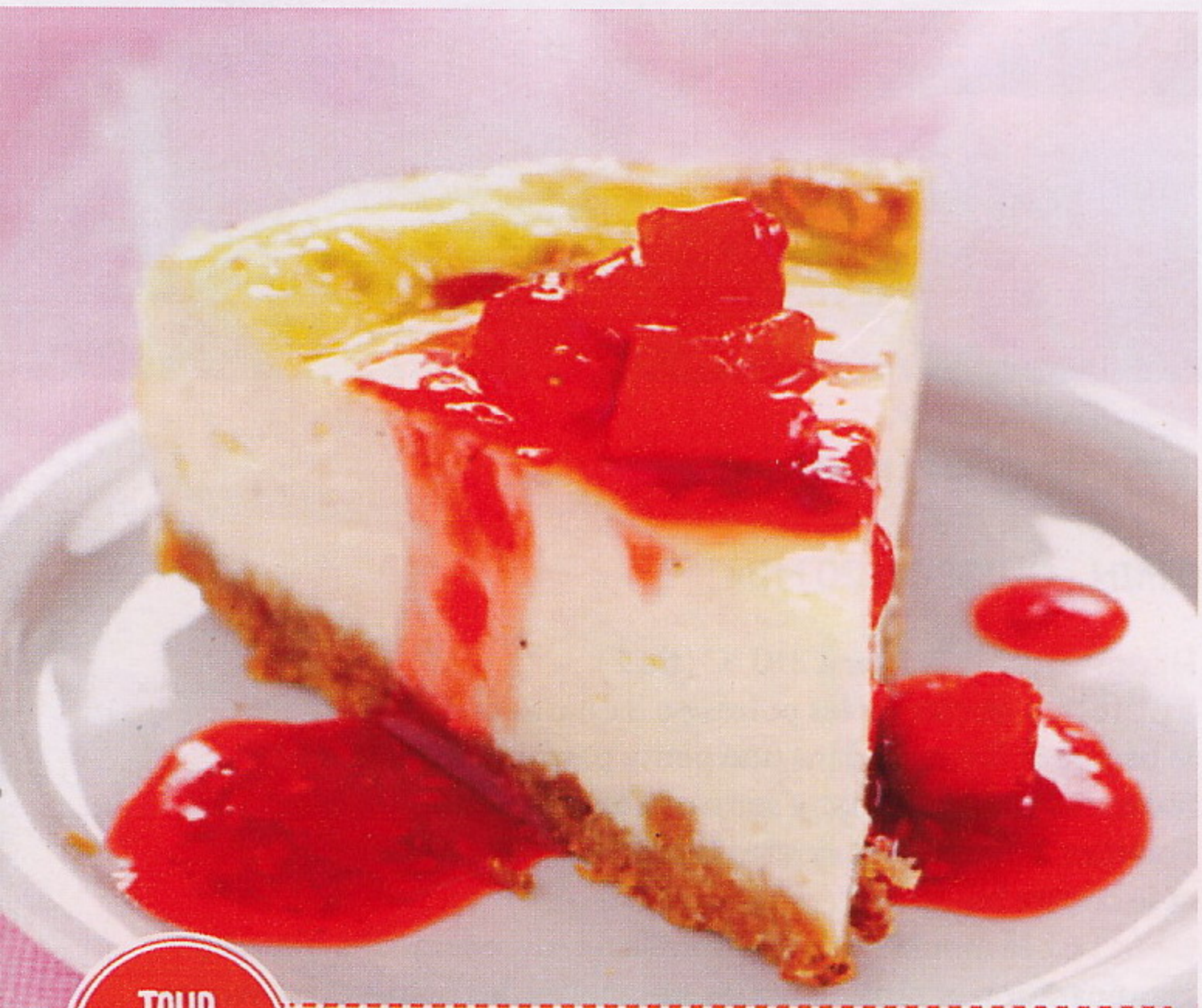
Enfournez pour 20 minutes en surveillant de temps en temps la coloration. Servez tiède ou froid.

Cheesecake à la gelée de fraise

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 50 MIN

- 1 citron non traité
- 70 g de beurre • 3 œufs
- 500 g de fromage blanc en faisselle non allégé
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 150 g de sucre en poudre
- 200 g de spéculoos
- 6 c. à soupe de gelée de fraise
- 1 sachet de sucre vanillé

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le fond d'un moule à charnière après l'avoir tapissé d'un cercle de papier sulfurisé. Découpez une bande de 8 cm environ de papier sulfurisé et posez-le en cercle pour rehausser les bords.
Mixez les spéculoos. Faites fondre le beurre et versez-le sur les biscuits. Mélangez pour obtenir une pâte sablée. Versez cette pâte dans le moule et tassez-la bien avec le dos de la main. Prélevez le zeste du citron.
Mélangez dans une jatte, le fromage frais égoutté, la crème fraîche, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le zeste de citron. Ajoutez les œufs un à un et mélangez au fouet.
Versez la préparation dans le moule et mettez au four 50 minutes en surveillant la coloration. Sortez le cheesecake du four, attendez 10 minutes avant de le démouler, mettez-le à refroidir 2 heures au réfrigérateur. Servez avec la gelée de fraise.



TOUR DE MAIN
Pour que le fromage en faisselle ne dégorge pas trop d'eau, faites-le égoutter soigneusement dans une passoire.

Tarte sablée aux pêches et framboises

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 1 HEURE

- 3 pêches
- 200 g de framboises
- 1 citron
- 125 g de beurre
- 2 œufs
- 18 cl de lait demi-écrémé
- 200 g de cassonade
- 225 g de préparation pour pain et pâtisserie
- 1,5 sachet de levure*

Beurrez un moule à manqué de 30 cm de diamètre.
Dans un saladier, versez la préparation pour pain et pâtisserie ainsi qu'un sachet de levure. Ajoutez le beurre froid coupé en dés. Mélangez avec les doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse, puis ajoutez la cassonade. Versez la moitié de ce mélange dans le moule préalablement beurré. Pressez légèrement sur toute la surface.
Découpez les pêches en dés d'environ 1,5 cm de côté. Déposez-les dans le fond du moule. Ajoutez ensuite les framboises entières. Dans le reste de mélange de pâte sablée, cassez 2 œufs. Ajoutez les zestes de citron et ½ sachet de levure. Mélangez le tout puis ajoutez le lait petit à petit.
Versez la préparation dans le moule, sur les fruits. Enfournez pour 1 heure à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir dans le moule puis dégustez.

SANS GLUTEN
* Pour réaliser cette recette sans gluten, utilisez la préparation pour pain et la levure de la gamme « Chaque jour sans gluten », Marque Repère, en vente chez Leclerc.

Vive les tartes et quiches de saison !

NOUVEAU !

Disney Fun

Tes posters Monstres Academy et Cendrillon

Avec plus de 30 pages de jeux

Tes jeux et ton histoire de Nemo

Joue avec Monstres Academy

Une aventure de Mowgli

RETROUVE TES HÉROS PRÉFÉRÉS

Une super BD de Cars

Août - Septembre - Octobre 2013
N°4 3,95€
3 264421 511126
Belgique : 4,10 € – Luxembourg : 3,98 €

EN VENTE DANS VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ

LE COACH DE LA QUINZAINE

C'est Catherine Moreau, directrice artistique culinaire qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. À vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce qu'on n'a pas tous le même niveau en cuisine et qu'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants...

15 jours de COACHING en cuisine

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec le quinoa **p. 50**

- **Je fais quoi avec...**
  Les bagels **p. 52**

- **Invité spécial**
  Paul Bocuse, symbole de l'art culinaire à la française **p. 54**

- **Grand test de goût**
  Les glaces à la vanille **p. 60**

- **La santé dans mon assiette**
  Que penser des nouveaux édulcorants naturels **p. 62**

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Le quinoa

Délicieux en salade, en plat ou en dessert, le quinoa est vraiment facile à préparer. Ces petits grains savoureux et riches en protéines sont idéaux pour varier les menus.

0,90 € PAR PERSONNE

Salade de quinoa, de radis et d'avocat Hass

POUR 4-6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 20 MIN

- **200 g de haricots verts**
- **100 g de radis**
- **1 avocat Hass**
- **1 citron (jus)**
- **50 g de feuilles de salade mixte**
- **1 gousse d'ail**
- **200 g de quinoa**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **½ c. à café de cumin moulu**
- **sel et poivre du moulin**

1 Rincez et égouttez le quinoa. Versez-le dans une casserole et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à petit feu 15 minutes. Égouttez, rincez avec de l'eau froide et égouttez à nouveau.

2 Équeutez les haricots et faites-les cuire 4 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

3 Pelez et taillez l'ail en deux, puis frottez-en un saladier. Ajoutez l'huile, le jus du citron et le cumin. Salez et poivrez. Fouettez.

4 Versez le quinoa et les haricots verts dans le saladier, ajoutez les radis émincés, l'avocat dénoyauté, pelé et coupé en tranches, puis la salade. Mélangez et servez.

LE + DU COACH

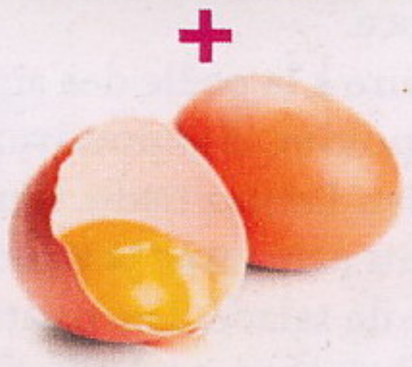
Vous pouvez réaliser la salade à l'avance, mais préparez et ajoutez l'avocat juste avant de servir.

1,20 € PAR PERSONNE

Gratin de quinoa chèvre et courgette

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 50 MIN

- 1 courgette • 1 oignon
- quelques branches de thym
- 2 palets de chèvre • 2 œufs
- 1 boule de mozzarella
- 120 g de quinoa
- 4 c. à soupe de coulis de tomate
- huile d'olive • sel et poivre



1 Rincez le quinoa et faites-le chauffer dans une casserole avec son double de volume d'eau. Laissez totalement absorber 10 minutes à feu doux.
2 Coupez l'oignon et la courgette en cubes. Faites revenir le tout dans une poêle avec l'huile d'olive, puis laissez cuire 15 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les branches de thym.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les œufs avec le chèvre émietté et le coulis de tomate. Mélangez les courgettes avec le quinoa, puis avec le mélange œuf-chèvre-tomate.
4 Versez dans un plat à gratin et recouvrez de lamelles de mozzarella. Enfournez pour 20 minutes.

1 € PAR PERSONNE

Quinoa coco-chocolat

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 50 g de noix de coco râpée
- 25 cl de lait
- 100 g de quinoa
- 75 g de sucre en poudre
- 50 g de chocolat en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Faites bouillir le lait avec le sucre, le sachet de sucre vanillé et la noix de coco râpée.
2 Rincez et égouttez le quinoa. Versez-le dans le lait sucré, et poursuivez la cuisson à feu doux 15 minutes, jusqu'à épaississement. Ajoutez le chocolat en poudre.
3 Répartissez le tout dans 4 verrines, et saupoudrez de noix de coco râpée. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur. Servez froid.

Par Agnès Dautraix

Je fais quoi avec...

Les bagels ?

Né entre les blanches mains d'un boulanger autrichien, ce petit pain a migré vers les Etats-Unis avant de revenir aujourd'hui vers son Europe natale. Quel que soit l'endroit où vous le savourez, prononcez bien son nom : « bégueule ».

1 BAGELS CHOCOLAT POUR LES PETITS

Une belle surprise pour le goûter.

• Préparez vos bagels en ajoutant un peu de poudre de cacao dans la pâte avant cuisson. Ouvrez-les dans le sens de la largeur et garnissez-les de pâte à tartiner chocolatée. Passez-les 5-10 minutes au four pour un fondant irrésistible !

2 BAGELS AU POULET GOURMAND

Simplissime pour un déjeuner sur le pouce en amoureux.

• Coupez 2 bagels en deux et faites les toaster sur la plaque du four, côté mie. Dans un bol, mélangez 2 cuillerées à soupe de moutarde avec un peu de miel. Enduisez l'intérieur des pains de cette sauce.

• Faites cuire à la poêle des aiguillettes de poulet. Saupoudrez de curry et salez. Laissez tiédir. Garnissez vos petits pains avec la viande et une feuille de salade. Les amateurs pourront y ajouter quelques fines rondelles de cornichon, histoire d'ajouter un peu de piquant à ce délicieux sandwich !

3 BAGELS AU SAUMON FUMÉ

Un en-cas estival gorgé de fraîcheur.

• Faites toaster, comme précédemment, des bagels aux graines de sésame. Coupez-les par le milieu.

• Tartinez-les de fromage frais, nature ou aux fines herbes. Déposez une fine tranche de saumon fumé sur le pain grillé, quelques brins d'aneth et c'est prêt ! Le contraste entre le pain tiède et sa garniture fraîche est un régal !

LEÇON FILMÉE

Le bagel, pas à pas

POUR 6 BAGELS • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 1 H 30 • CUISSON 25 MIN

• 25 g de beurre • 12,5 cl de lait • 1 œuf • 250 g de farine boulangère • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 1 c. à café de levure • sel

ÉTAPE 1

Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Ajoutez-y le lait, le sucre et remuez jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse. Retirez du feu et laissez tiédir.

ÉTAPE 2

Ajoutez la levure, mélangez et attendez 10 minutes. Incorporez 1 blanc d'œuf et ½ cuillerée à café de sel. Fouettez. Mixez ce mélange au robot avec la farine, environ 5 minutes. La pâte doit être lisse et élastique. Couvrez-la d'un torchon et laissez reposer 1 heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Découpez 6 carrés de papier sulfurisé de 10 cm de largeur.

4 BAGELS DU FROMAGER

Au bon camembert de Normandie, tant qu'à faire !

• Coupez les bagels en deux, toujours dans le sens de la largeur. Garnissez-les de moutarde douce à laquelle vous aurez ajouté du persil fin ciselé. Tartinez les demi-pains de cette sauce.

• Garnissez votre sandwich de 2 belles tranches de camembert de campagne, d'une demi-tranche de jambon de volaille et quelques rondelles de radis rose. Refermez et recouvrez d'un peu de gruyère râpé. Passez au four juste le temps que le fromage dégouline et parfume la cuisine. Bon appétit !

5 BAGELS SUCRÉS-SALÉS AU PAVOT

Délicieux, mais gare au régime !

• Pour préparer vos 4 bagels au pavot, suivez les instructions ci-dessous. À l'étape 4, il vous suffira d'ajouter les petites graines dans votre jaune d'œuf et de badigeonner la pâte avec ce mélange avant la cuisson.

• Une fois les petits pains cuits et refroidis, enduisez-les de beurre tendre et faites-les dorer à la poêle.

• Cassez 1 œuf en leur centre. Salez, poivrez. À mi-cuisson, retournez les pains : 2 minutes de chaque côté. Gardez au chaud. Pendant ce temps, mélangez 200 g de fromage blanc, 1 cuillerée à café de cannelle, une barquette de lardons fumés que vous aurez fait rissoler et 1 pomme coupée en très petits dés. Déposez généreusement cette préparation sur les pains et servez immédiatement.

LE + DU COACH

Comptez un budget de 1 € pour 8 bagels. À ce prix-là, quand vos enfants vous réclameront des burgers maison, n'hésitez plus ! Ils se garnissent de la même façon.

LE PETIT PLUS

Il est préférable de consommer les bagels le jour même. Après 12 heures, ils seront meilleurs toastés.

ÉTAPE 3

Formez 6 boules de pâte. Ajoutez un peu de farine si elle vous colle aux doigts. Trempez votre index dans la farine et enfoncez-le doucement au cœur de la boule. Faites tourner la pâte autour de votre doigt afin d'élargir le trou. Placez chaque bagel sur une feuille de papier sulfurisé, couvrez et laissez reposer 20 minutes. Faites bouillir une grande casserole d'eau et préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7).

ÉTAPE 4

Faites délicatement glisser les bagels dans l'eau bouillante 20 à 30 secondes de chaque côté. Sortez-les à l'aide d'une écumoire. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Battez 1 jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'eau. Badigeonnez les bagels et enfournez-les pour 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

INVITÉ SPÉCIAL

Par Anaïs Dupouy

Portrait Gourmand

Le produit et l'ustensile sans lesquels vous ne pourriez pas cuisiner ?
Le beurre et la cocotte en fonte.

Votre boisson préférée ?
Un Picon curaçao, apéritif préféré de Fernand Point.

Le livre de cuisine qui vous est indispensable ?
Le guide culinaire d'Auguste Escoffier.

Votre péché mignon ?
Tous les desserts.

Si vous n'aviez pas été cuisinier, qu'auriez-vous aimé être ?
Garde-chasse ou braconnier.

Votre collection ?
Les orgues mécaniques.

Votre devise
« Il est souvent nécessaire d'entreprendre pour espérer, et de persévérer pour réussir. » Gilbert Cesbron.

Paul Bocuse
France

PAUL BOCUSE

PAUL BOCUSE. Pourquoi le présenter alors que son nom le définit à lui seul ? Chef étoilé à la renommée internationale, il symbolise l'art culinaire à la française partout dans le monde. Des États-Unis à l'Asie, il exporte l'univers dans lequel il a grandi et vit toujours.

« Il est souvent nécessaire d'entreprendre pour espérer, et de persévérer pour réussir. » Telle est la devise de Paul Bocuse, qu'il prend soin d'appliquer à la lettre tout du long de son parcours professionnel, depuis son initiation complète auprès du père de la gastronomie française, Fernand Point.

Cela paye !

L'Auberge du Pont de Collonges, héritée de son père cuisinier, obtient une première étoile en 1958, grâce à son travail, celui de sa mère et de l'équipe de l'époque. La deuxième arrive quatre ans plus tard. Enfin, c'est la consécration : il obtient une troisième étoile, qui brille depuis 48 ans !

En plus des récompenses, les distinctions s'amoncellent. Valéry Giscard d'Estaing le décore de la Légion d'honneur en 1975. Pour l'occasion, Paul Bocuse crée sa non moins célèbre soupe aux truffes VGE, recette qui assoit vite sa popularité. Il est alors mondialement connu et met en avant le métier de chef. À la fin des années 80, Gault-Millau lui décerne le titre de « Cuisinier du siècle » et de « Pape de la cuisine ».

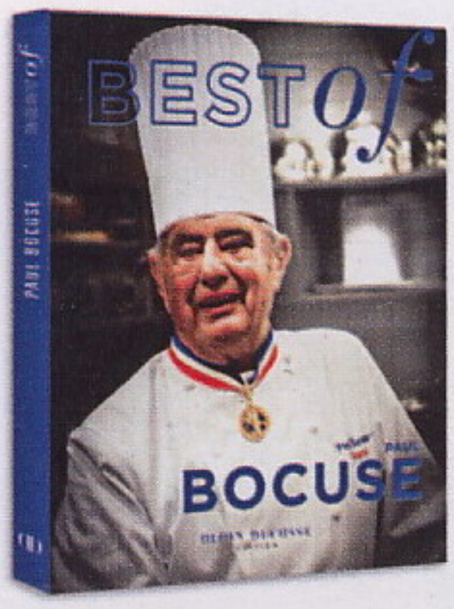
S'étendre, s'exporter…

Les établissements portant le nom de Paul Bocuse se multiplient. Rien que dans la région lyonnaise, sa terre natale, il possède trois restaurants, dont une restauration rapide, une rôtisserie, trois brasseries et, bien sûr, l'auberge familiale étoilée.

Il est aussi possible de manger Bocuse à l'étranger ! Depuis 1979, les établissements au Japon se multiplient. En plus de la brasserie « La Maison », à Nagoya, et la brasserie « Paul Bocuse », à Tokyo, une quinzaine d'espaces de vente sont ouverts dans les magasins d'un groupe japonais. Aux États-Unis, il crée la brasserie « Chefs de France » dans le Pavillon de France de Walt Disney World Resort, à Orlando, en Floride.

… et enseigner !

Non seulement Paul Bocuse exporte son savoir-faire, mais il le fait de plus perdurer à travers deux instituts portant son nom. Le premier se trouve à Écully, dans une commune proche de Lyon. Le second est ouvert à Shanghai, en République populaire de Chine. Les étudiants sont formés aux techniques culinaires d'une cuisine française soignée et contemporaine, ainsi qu'au management de la restauration, pour un jour – peut-être – égaler leur maître !



Propos extraits du livre « Best Of », de Paul Bocuse, photographies de Valéry Guedes et Stéphane de Bourgies (couverture), éd Alain-Ducasse, 12 €.

Leçon filmée **INVITÉ SPÉCIAL**

Œufs pochés à la beaujolaise

Ce mets très simple peut être servi à l'apéritif ou en entrée. Pour rendre la recette plus prestigieuse, on peut râper un peu de truffe sur le dessus.

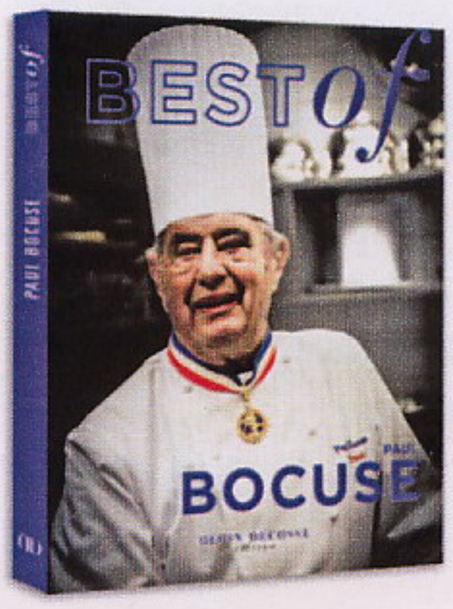
POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN

- NOTE DU SOMMELIER :
UN MOULIN-À-VENT LES TROIS ROCHES, DOMAINE DE VISSOUX

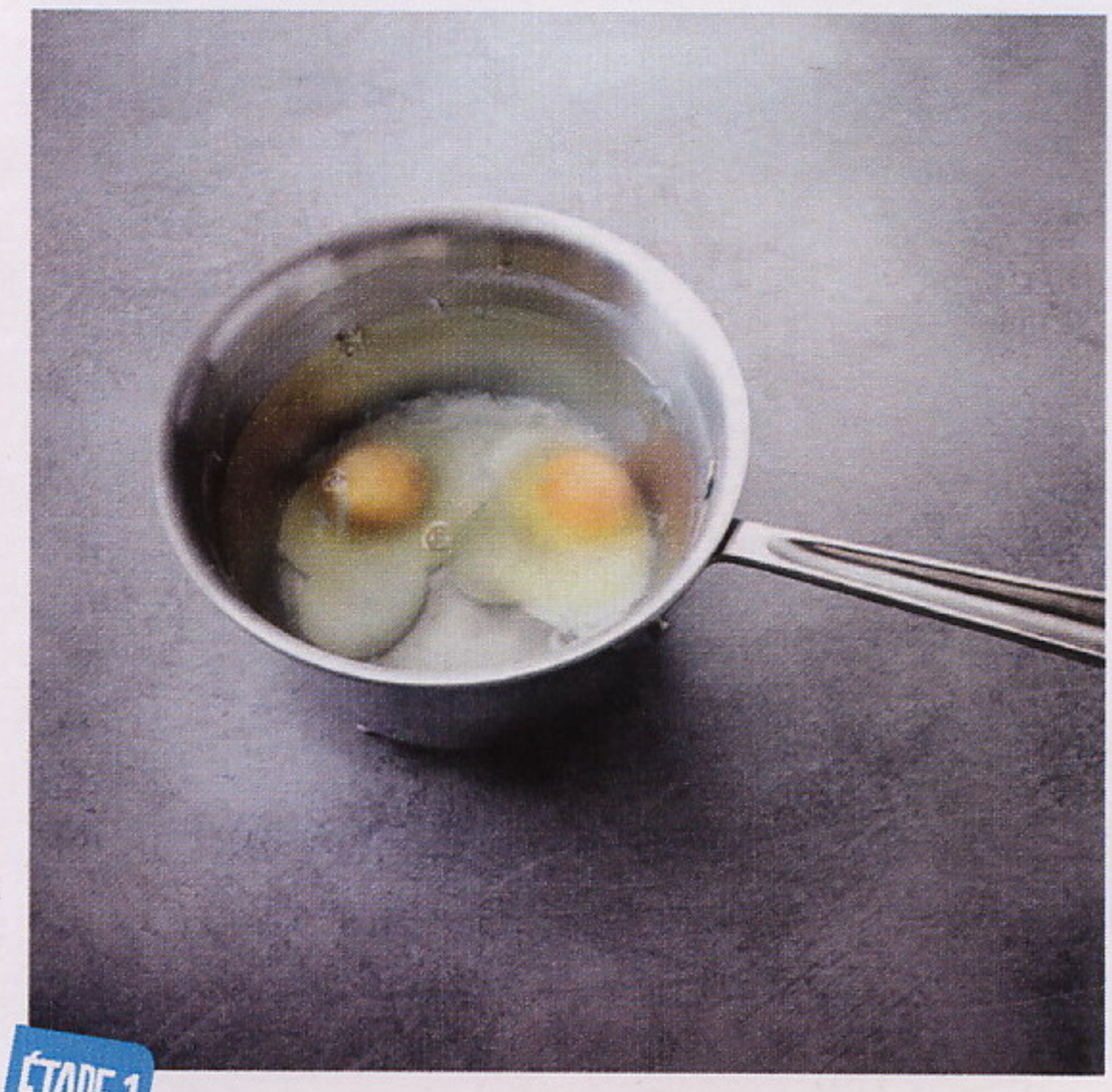
Œufs pochés :
- **4 œufs bien frais**
- **10 cl de vinaigre de vin blanc**

Sauce beaujolaise :
- **1 jaune d'œuf**
- **15 cl d'huile d'arachide**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **1 c. à café de moutarde**
- **1 pincée de sel**

Finition :
- **1 brin de persil plat**
- **quelques brins de cerfeuil**
- **4 tranches de pain de mie**
- **15 cl de beaujolais**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge**
- **1 pincée de sucre**
- **poivre noir du moulin**

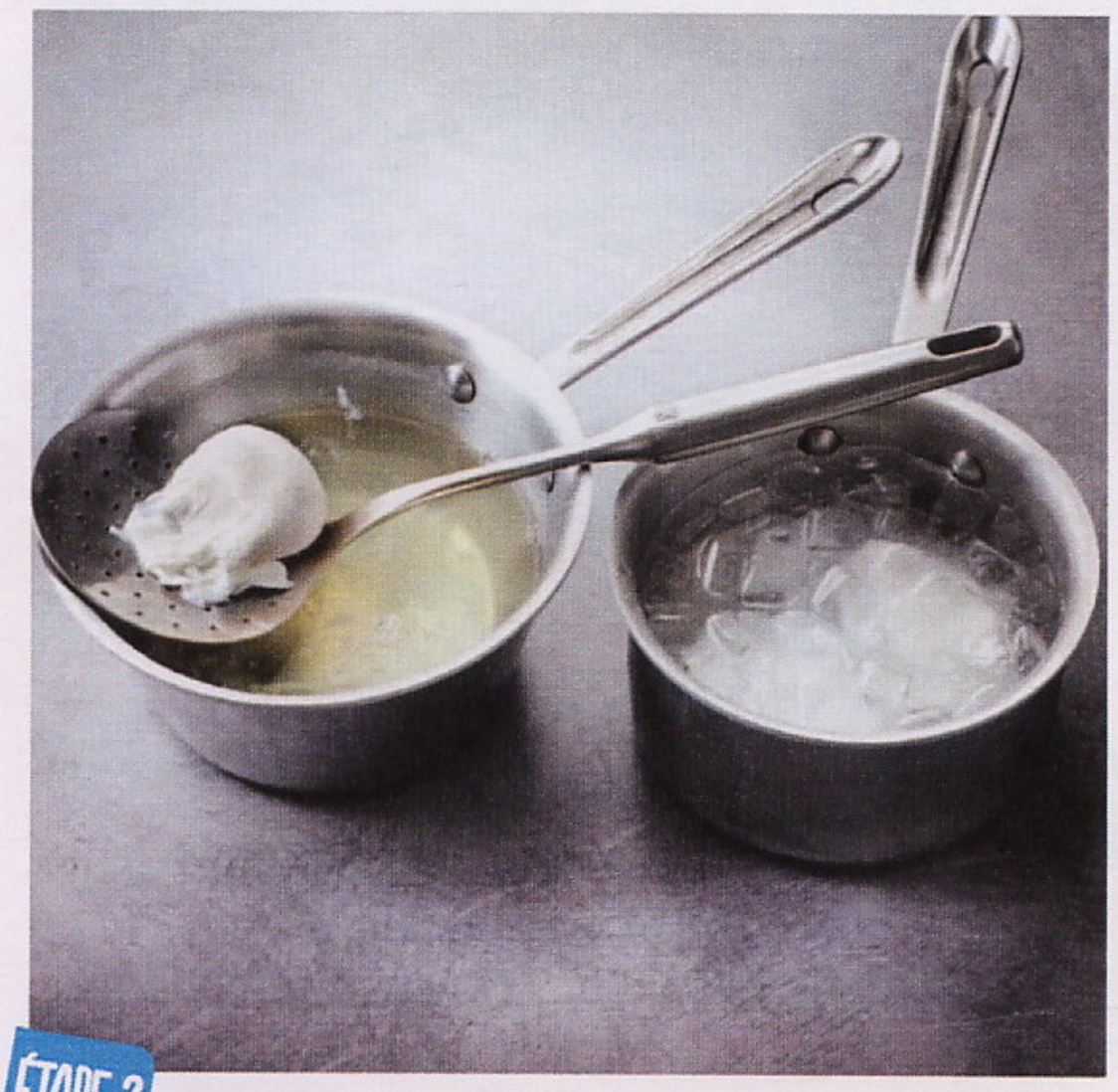


Propos extraits du livre « Best Of », de Paul Bocuse, photographies de Valéry Guedes et Stéphane de Bourgies (couverture), éd. Alain-Ducasse, 12 €.



ÉTAPE 1

CUISSON DES ŒUFS. Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Ajoutez le vinaigre de vin blanc. Mettez des glaçons dans un récipient d'eau fraîche. Cassez chaque œuf dans un bol : en faisant tourner le récipient, versez 1 œuf tout doucement dans l'eau bouillante. Faites de même avec les autres œufs. Laissez cuire de 2,5 à 3 minutes.

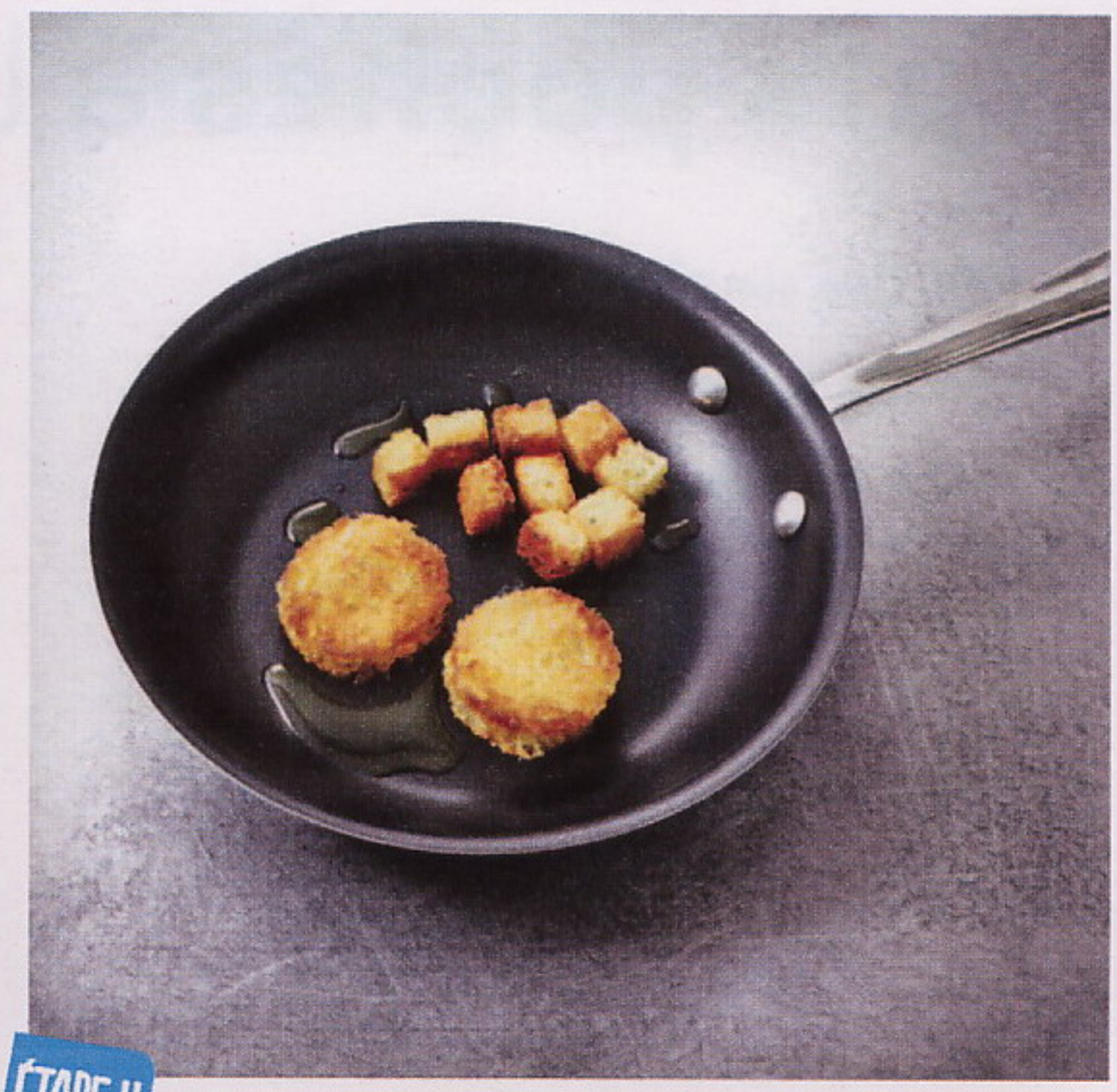


ÉTAPE 2

Vérifiez la cuisson en tâtant du bout du doigt : vous devez sentir un peu de résistance. Déposez les œufs dans l'eau glacée avec une écumoire.

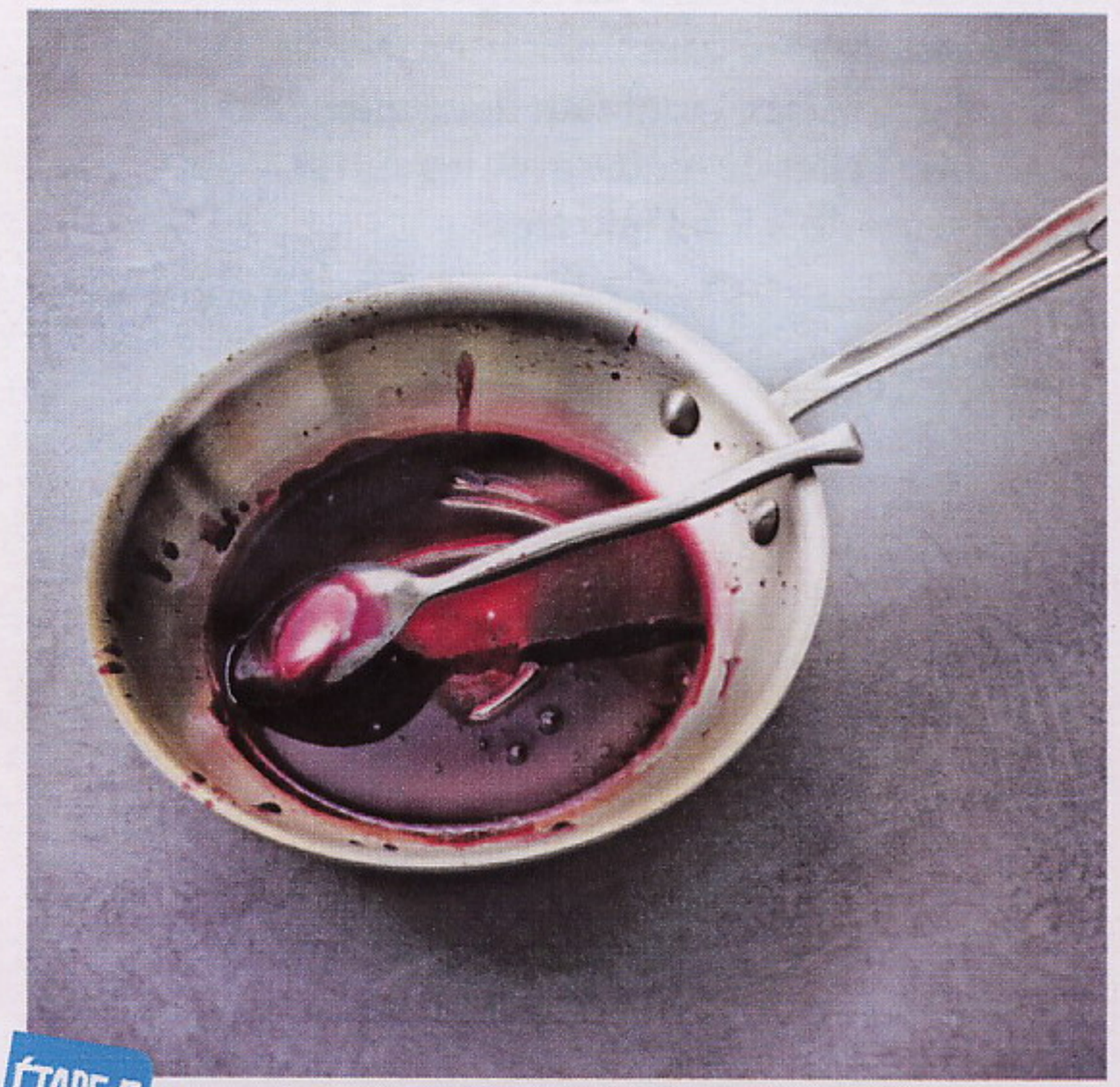
Conseil : *Pour la cuisson des œufs, utilisez de préférence une casserole de 20 cm de diamètre. Remuez le bol dès que le jaune d'œuf est tombé, de façon à ce que le blanc qui coule se place bien autour du jaune.*

ÉTAPE 3 **PRÉPARATION DE LA SAUCE.** Mélangez le jaune d'œuf avec le sel et la moutarde. Ajoutez les huiles progressivement, en fouettant, pour obtenir une mayonnaise.



ÉTAPE 4 **PRÉPARATION DE LA DÉCORATION.** Taillez 4 croûtons dans les tranches de pain de mie avec un emporte-pièce de 5 cm de diamètre. Ôtez leur croûte et taillez le reste de la mie en dés. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y dorer les croûtons et les dés de pain, quelques secondes de chaque côté.

Conseil : *Dès que les œufs sont plongés dans l'eau glacée, la cuisson est stoppée instantanément. C'est un gage supplémentaire de réussite.*



ÉTAPE 5 **PRÉPARATION DE LA SAUCE.** Rincez la poêle. Versez-y 10 cl de beaujolais et le sucre. Faites réduire, jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

ÉTAPE 6 Débarrassez dans un petit récipient. Incorporez progressivement cette réduction à la mayonnaise. Ajoutez le vinaigre de vin rouge et mélangez. Ajoutez le reste de vin. Mélangez de nouveau.

ÉTAPE 7

Égouttez les œufs, puis ébarbez-les* : coupez les filaments qui dépassent. Rincez le persil et le cerfeuil, essorez-les et détachez les feuilles. Hachez-les finement au couteau. Posez les croûtons au centre de 4 assiettes creuses ou de 4 plats à œufs. Déposez délicatement 1 œuf sur chaque croûton.

Ébarber : *supprimer à l'aide de ciseaux ou d'un petit couteau les filaments des œufs pochés. Le terme s'utilise également pour les nageoires d'un poisson.*

ÉTAPE 8

Nappez avec 1 cuillerée à soupe de sauce beaujolaise. Garnissez de dés de pain et d'herbes hachées. Entourez d'un filet d'huile d'olive et terminez par un tour de moulin à poivre.

Conseil : *Cette petite recette a trois atouts : elle est typique, économique et fait de l'effet, sans être difficile à réaliser. Deux impératifs : veillez à la fraîcheur des œufs et respectez le temps de cuisson.*

FINAL

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé

Les glaces **à la vanille**

Le petit en-cas préféré des Français pendant les longs jours d'été reste l'incontournable glace à la vanille. Consensuelle, simple, facile, on a beau aimer l'innovation, on fond toujours pour ce classique.

LE + DU COACH

Cette recette nécessitant très peu d'ingrédients mérite néanmoins qu'on la chouchoute : ne lésinez pas sur la qualité de la crème et du lait (entier bien entendu !)

Méthodologie

Prenez une demi-douzaine de journalistes assoupis dans leur bureau un vendredi après-midi de canicule. Criez bien fort dans le couloir « banc d'essai glace à la vanille ! ». La cavalcade descend les escaliers et tout d'un coup, il n'y a plus assez de petites cuillères pour plonger dans les pots ! Et comme nous sommes de vrais pros, il ne restait plus une lichette de crème glacée à la fin du test... Y a pas à dire, on fait un métier parfois éprouvant.

Les 4 élues au banc d'essai

1 *Aérienne*

Vanille points de gousse, La Laitière de Nestlé, 3,19 € le litre.
Apport énergétique : 110 kcal pour 100 ml (2 boules)

Cette nouvelle recette de la Laitière nous a particulièrement ravis. Une belle robe d'un jaune soutenu, parsemée de points de vanille pour une glace à la fois crémeuse et légère. C'est également la seule recette de la sélection où les arômes de vanille se font sentir. Et pour ne rien gâcher, c'est la moins calorique.

2 *Crémosa*

Vanilla, Häagen-Dazs, 4,75 € les 500 ml (soit 9,50 € le litre).
Apport énergétique : 224 kcal pour 100 ml (2 boules)

En fanatiques inconditionnels de la marque, il nous est difficile de la critiquer mais, malgré tout, il faut bien admettre que celle-ci se démarque bien plus dans ses créations gourmandes (macadamia, pécan, brownie) que dans cette recette basique. Car, si sa texture est toujours aussi appréciable, douce et crémeuse à souhait, on peine à identifier les arômes de vanille.

3 *Équilibrée*

Vanille de Madagascar, Carte d'Or 2,95 € le litre.
Apport énergétique : 210 kcal pour 100 ml (2 boules)

Un produit plutôt convaincant. Un peu moins savoureux que la Laitière, un peu moins crémeux que Häagen-Dasz. Mais dans l'ensemble une recette assez harmonieuse. Idéal donc pour accompagner des salades de fruits rouges, ou pour les plus gourmands à agrémenter d'un nappage au chocolat et de crème Chantilly.

MA RECETTE MAISON

Glace à la vanille

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 6 jaunes d'œufs • 30 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche • 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- quelques gouttes d'extrait de vanille

Faites chauffer le lait et la crème avec la gousse de vanille.
Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes, les 2 sucres et l'extrait de vanille.
Versez le lait bouillant sur les jaunes et le sucre. Remettez sur le feu et faites cuire en remuant sans arrêt à la cuillère.
Lorsque la crème épaissit, sortez-la du feu. Laissez-la refroidir puis turbinez la glace.

BOTTE SECRÈTE

■ La base de la crème glacée à la vanille étant une crème anglaise, n'hésitez pas à réaliser celle-ci au bain-marie plutôt que directement sur le feu, elle devient ainsi presque inratable !

DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

■ Pour donner un peu de peps à cette recette ultra classique, n'hésitez pas à la parfumer avec des épices (cannelle, cardamome) ou encore des écorces d'agrumes.
■ Et pour des recettes encore plus originales, pourquoi ne pas s'inspirer de ce qui existe dans le commerce ? Ajoutez à votre préparation pendant qu'elle turbine quelques lichettes de caramel au beurre salé liquide pour créer un tourbillon de plaisir, et quelques éclats de noix de pécan au dernier moment.

4

Déception

Crème glacée à la Vanille, Casino
1,77 € le litre.
Apport énergétique : 179 kcal pour 100 ml (2 boules)

Si les MDD nous surprennent régulièrement avec des produits de qualité égale ou supérieure aux grandes marques, il reste cependant quelques domaines où elles doivent encore progresser. C'est donc le cas pour le rayon crème glacée. Des ingrédients de piètre qualité et des arômes peu naturels ne peuvent entraîner qu'un produit bien décevant.

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

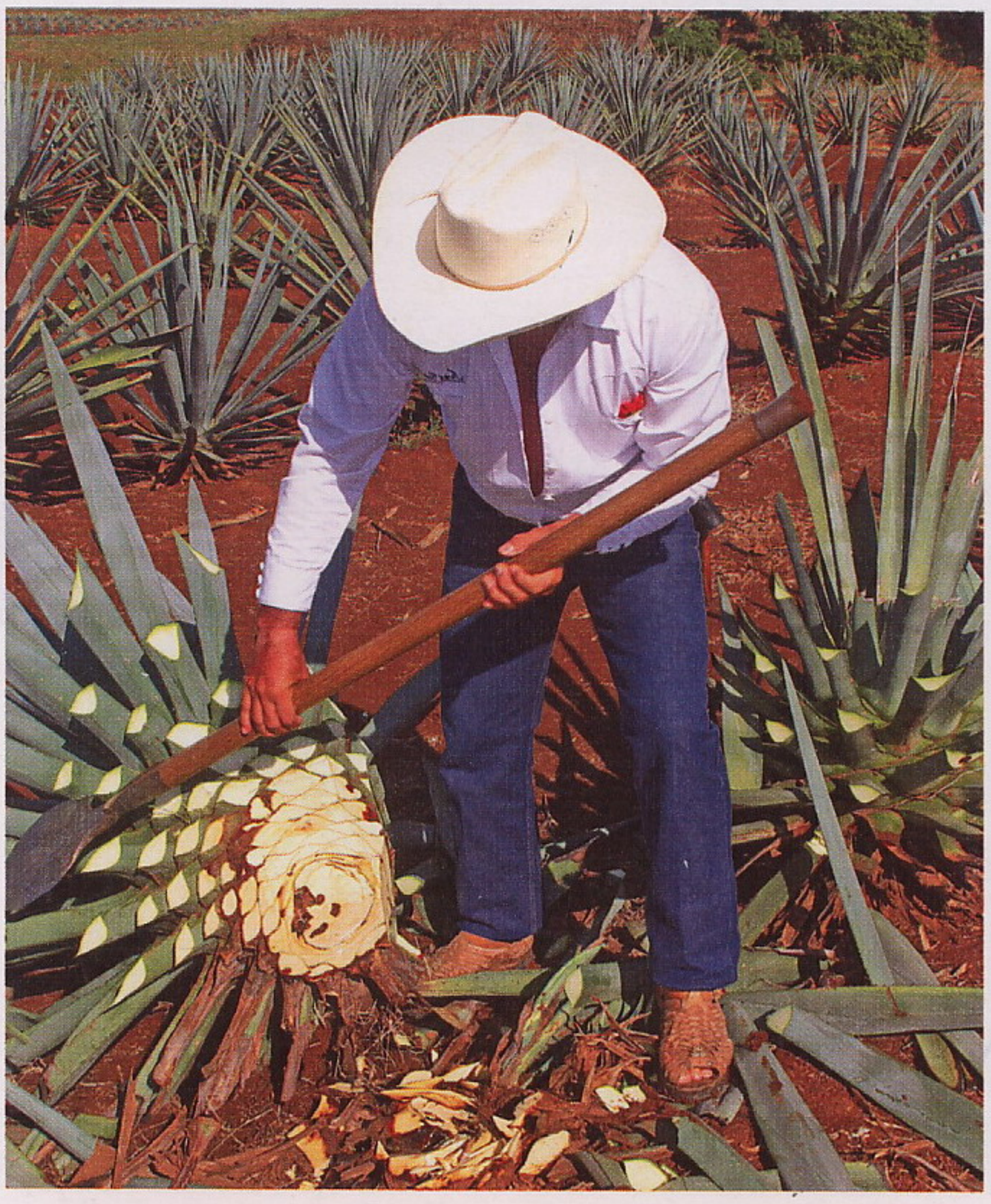
QUE PENSER DES NOUVEAUX

édulcorants naturels ?

Le sucre blanc raffiné est riche en calories, il provoque des caries... Les édulcorants de synthèse sont soupçonnés de provoquer du diabète*. Heureusement, il existe d'autres façons de sucrer les aliments. Plus goûteuses, moins caloriques et surtout, plus naturelles.

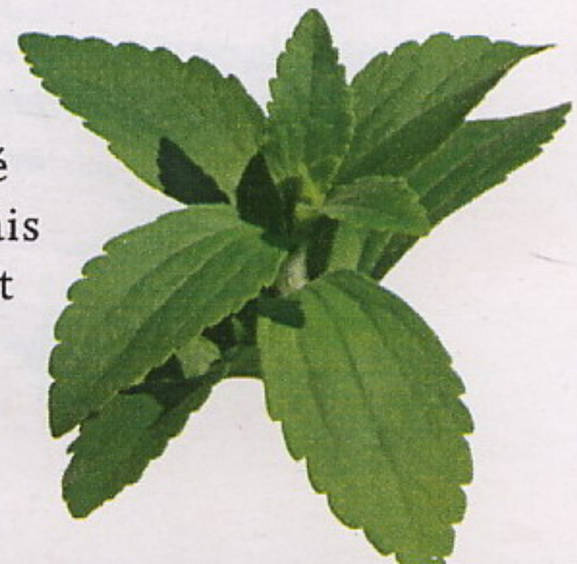
LE SIROP D'AGAVE

Extrait de la sève d'un cactus provenant du Mexique, ce sirop qui, de par sa couleur ambrée et sa consistance ressemble à du miel, est néanmoins plus intéressant à bien des égards dans le cadre d'un régime amincissant. Certes, il contient presque autant de calories (312 cal/100 g) que le miel (340 cal/100 g), mais son index glycémique bas (27 contre 60 pour le miel et 70 pour le sucre blanc) limite considérablement les pics d'insuline, et donc le stockage sous forme de graisses. De plus, son pouvoir sucrant, 25 % plus élevé que celui du sucre (100 g de sucre équivalent à 75 g de sirop d'agave), permet l'utilisation d'une moindre quantité. Et heureusement, car son prix est quasiment trois fois plus cher que le sucre blanc ! Si son absorption engendre moins de caries que ce dernier, attention néanmoins de ne pas en abuser, car consommé en trop grande quantité, le sirop d'agave peut provoquer des troubles digestifs. Quant à son goût, il est neutre. Ce qui permet de l'incorporer à une boisson chaude, un yaourt ou une pâtisserie. En notant tout de même que s'il résiste à la cuisson, il ne caramélise pas.



LE STÉVIA

Depuis qu'en 2010 sa consommation en tant qu'édulcorant de table a été autorisée en Europe, le stévia a envahi les rayons des supermarchés. Cette poudre, obtenue grâce aux feuilles séchées d'une plante du même nom d'Amérique du Sud, a même été ajoutée à certains produits alimentaires comme les yaourts, les sodas et les pâtes à tartiner. Cet édulcorant naturel est idéal pour ceux qui surveillent leur poids. En effet, le stévia, lorsqu'il est 100 % pur, contient zéro calorie et possède un index glycémique nul. Ce qui signifie qu'il ne fait pas grossir et ne provoque ni pic d'insuline, ni envie de sucre. Il préserve des caries et posséderait même des vertus anti-inflammatoires. Certes, son prix est élevé (200 € le kilo !), mais son pouvoir sucrant est 200 à 300 fois plus élevé que le saccharose,



résultat, on en utilise qu'une infime quantité à chaque fois. S'il se cuit jusqu'à 200 °C sans problème, son véritable défaut est, pour certains, son fort goût de réglisse qui altère les préparations. C'est pour atténuer celui-ci que certains industriels y incorporent d'autres édulcorants. Et en profitent aussi pour augmenter leur prix… Il est donc conseillé de bien lire les étiquettes !

LE XYLITOL DE BOULEAU

Moins connu, le xylitol de bouleau présente pourtant de nombreux atouts. Les habitants des pays nordiques ne jurent plus que par lui. Obtenu à partir d'écorce de bouleau, comme les deux autres, il est 100 % naturel (mais pensez à bien vérifier la composition sur les étiquettes). Autres avantages, et pas des moindres, il est 40 % moins calorique que le sucre blanc (240 cal/100 g contre 400 cal/100 g) et possède un index glycémique extrêmement bas (7), ce qui convient bien à ceux qui surveillent leur ligne. Il est également recommandé par l'Union française pour la santé buccodentaire car il rafraîchît l'haleine et aide à la prévention des caries (il est d'ailleurs

présent dans certains chewing-gums). On le trouve dans les magasins bio, notamment sous la forme d'une poudre cristallisée qui rappelle, de par sa consistance, le sucre. Son goût neutre se marie avec toutes les préparations. À noter toutefois que son pouvoir sucrant augmente quasiment d'environ 50 % à la cuisson, il faut donc veiller à diminuer les proportions si on l'utilise à cette fin. Enfin, il est recommandé, pour éviter les risques de problèmes intestinaux, de ne pas en consommer plus de 50 g par jour.

** Source : étude publiée dans « Diabetes care » (avril 2013).*

Vitabio

Les Recettes

Mille feuille d Ossau Iraty et griotte

Ingrédients :
8 Tranches de pain de mie
100g Ossau iraty
100g Purée VITABIO Délice de Griotte
50g de Beurre demi sel ramolli
Piment d'Espelette

Réalisation :
Toaster le pain de mie, le détailler à l'aide d'un emporte-pièce rond d'environ 10 cm de diamètre afin d'obtenir des cylindres.
Détailler de la même façon l'Ossau Iraty en tranches fines.
Beurrer légèrement chaque tranche de pain de mie.
Etaler la purée de Griotte VITABIO sur 6 tranches de pain de mie, y disposer le fromage.
Monter comme un mille feuilles en superposant les tranches, et terminer par une tranche juste beurrée.
Une petite touche de purée sur le dessus et une pointe de Piment d'Espelette.

Recette élaborée par Vincen Poussard (Chef cuisinier)

PRODUIT EN FRANCE

www.vitabio.fr

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

papilles

l'escapade gourmande à la caisse de votre supermarché

papilles

116 pages de plaisirs gourmands à consommer sans modération.

15 jours de menus GOURMANDS!

pour cuisiner facile pendant 2 semaines p. 66

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS,
LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ **les accords vin qui vont bien ***

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 trucs et astuces** pour réussir vos confitures et gelées **p. 80**
- **15 recettes à improviser** avec des condiments et des sauces **p. 84**
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons **p. 86**

entrée

Minitarte Tatin aux restes de saumon

POUR 6 MINITARTES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Pelez et râpez **200 g de carottes**. Lavez **300 g de blancs de poireau**, coupez-les en rondelles. Faites-les fondre 15 minutes à la poêle dans du **beurre**. Ajoutez **10 cl de crème fraîche liquide**, salez et poivrez.
2 Répartissez la préparation dans 6 moules à muffin. Recouvrez de **200 g de saumon fumé** coupé en lamelles (ou de dés de saumon frais). Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3 Découpez **1 pâte feuilletée** en 6 ronds de 12 cm de diamètre. Placez les empreintes sur le saumon. Faites une cheminée avec des ciseaux au centre de la pâte pour laisser passer la vapeur. Enfournez pour 15 minutes environ : la pâte feuilletée doit être dorée. Servez chaud avec une salade verte.

Plat

Poulet et marmelade d'orange amère

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Détaillez **3 oranges** non traitées en fines rondelles. Dans une sauteuse, faites dorer **4 cuisses de poulet fermier** à l'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez et poivrez.
2 Dans un plat, disposez les oranges et **3 bâtons de cannelle**. Ajoutez le poulet. Recouvrez généreusement de **½ pot de marmelade d'orange amère Bonne Maman** et parsemez de **4 brins d'estragon frais**. 3 Enfournez pour 25 minutes. Arrosez régulièrement le poulet. Servez très chaud.

À servir avec…
De la semoule aux fruits secs, du riz pilaf au safran ou curcuma, ou encore un assortiment de légumes du soleil.

dessert

Taboulé aux fruits frais

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· REPOS 4 H

1 Pressez **2 pamplemousses**, versez le jus dans un saladier. Ajoutez **1 pincée de sel** et **3 c. à soupe de miel liquide**, mélangez à la fourchette. Versez **150 g de couscous moyen,** et remuez. Couvrez et laissez gonfler 4 heures au frais.
2 Pelez **3 pêches** et **1 melon**. Éliminez les noyaux et les graines. Détaillez la chair en gros dés et arrosez-les du jus de **1 citron**. Égrenez **50 g de groseilles**. Ciselez **8 tiges de menthe**.
3 Aérez la graine du couscous à la fourchette. Incorporez les dés de melon, de pêche, les groseilles et la menthe. Arrosez de **4 c. à soupe d'huile** et remuez délicatement.
4 Faites dorer **40 g d'amandes effilées** dans une poêle antiadhésive bien chaude, et poudrez-les de **20 g de sucre glace** pour les caraméliser.
5 Répartissez le taboulé dans des bols et parsemez d'amandes. Réservez au frais jusqu'au dernier moment.

Pour ce menu
Montlouis sec. Ce blanc des bords de Loire, très aromatique, auquel le chenin mûr apporte une goutte de tendresse se mariera aisément avec chacune de ces recettes.

entrée

Faisselle aux oignons et aux épices

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Pelez et hachez **1 gros oignon rouge.** Dans un saladier, mélangez-le à **400 g de faisselle.** Ajoutez **2 c. à café de cumin en poudre**, **1/2 c. à café de curcuma en poudre**, **1/2 c. à café de coriandre en poudre**, du sel et du poivre du moulin, puis mélangez bien.
2 Répartissez dans 4 verrines, donnez un tour de moulin à poivre et placez au frais jusqu'au moment de servir.

Pour ce menu

Beaujolais Villages. Avec ses savoureuses notes de fruits rouges et la légère pointe d'épices que lui donne le gamay, ce vin charmeur égaiera le plat et s'accordera à l'entrée.

dessert

Clafoutis vanille et fruits rouges

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Faites bouillir **10 cl de lait écrémé.** Fendez **1 gousse de vanille** en deux, et prélevez les graines avec le plat d'un couteau. Mettez la gousse et les graines dans le lait et laissez infuser.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un récipient, battez **1 œuf entier et 1 jaune** avec **10 cl de crème liquide à 35 %, 20 g de sucre semoule** et **20 g de poudre d'amande.** Versez petit à petit le lait tiède dessus. Mélangez et laissez refroidir. 3 Beurrez légèrement 6 moules individuels. Répartissez-y **250 g de fraises, 250 g de myrtilles** et **250 g de framboises.** Recouvrez de la pâte. Enfournez pour 15 minutes.

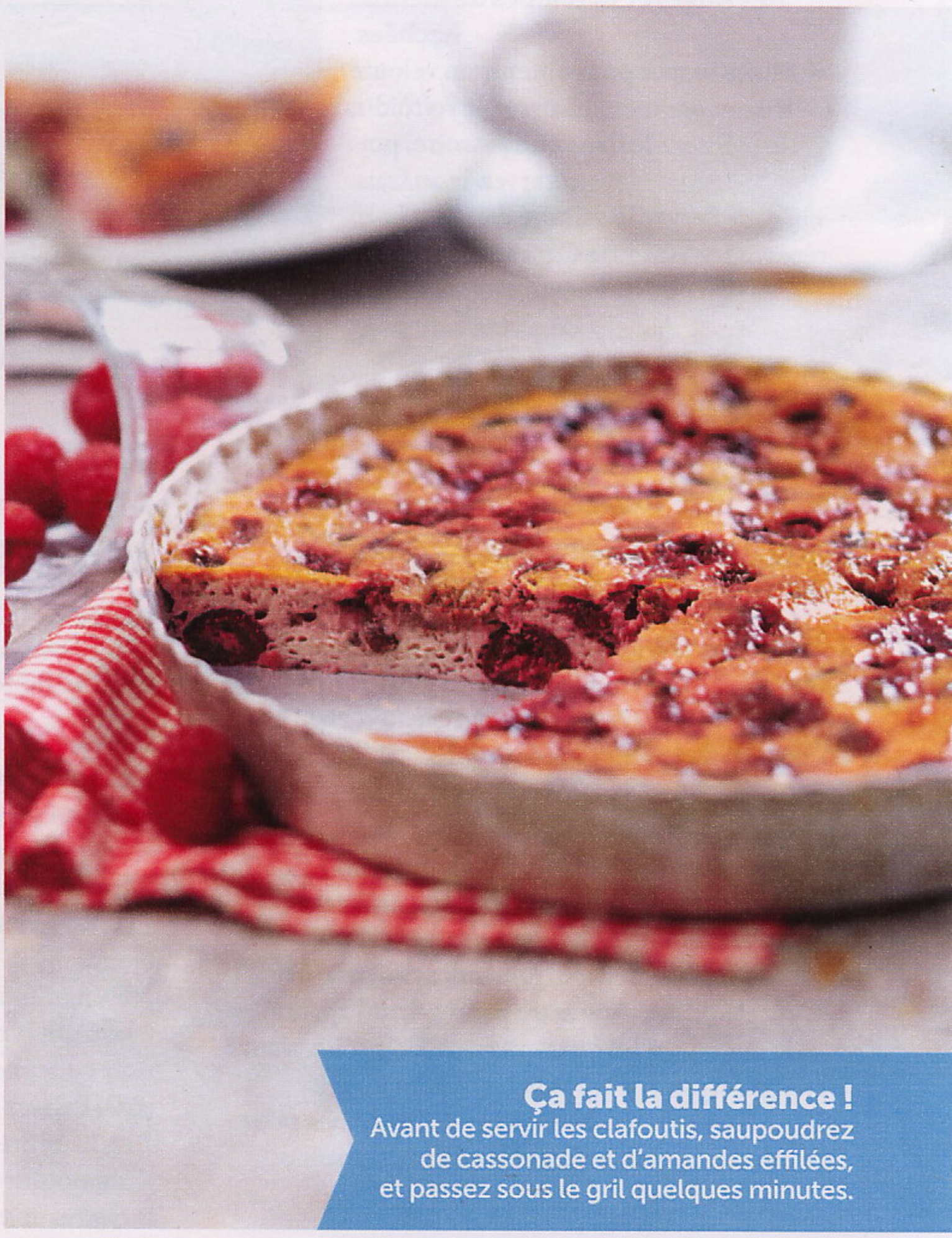
Recette et photo extraites du livre « Escapades diététiques », des chefs Patrice Dugué et Pascal Pochon, du Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo.

plat

Cuisse de dinde et pommes de terre paillasson

POUR 3 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mettez **1 cuisse de dinde** dans un plat allant au four, salez et poivrez. Faites un trou à l'aide d'un couteau pour y glisser **1 gousse d'ail**, puis enfournez pour 20 minutes.
2 Pelez et râpez **600 g de pommes de terre.** Salez, poivrez et ajoutez **1 pincée de noix de muscade.** Formez des petits paillassons, mettez-les à cuire dans une poêle avec **3 c. à soupe d'huile** pour la friture. Faites-les dorer de chaque côté.
3 Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec la dinde rôtie.



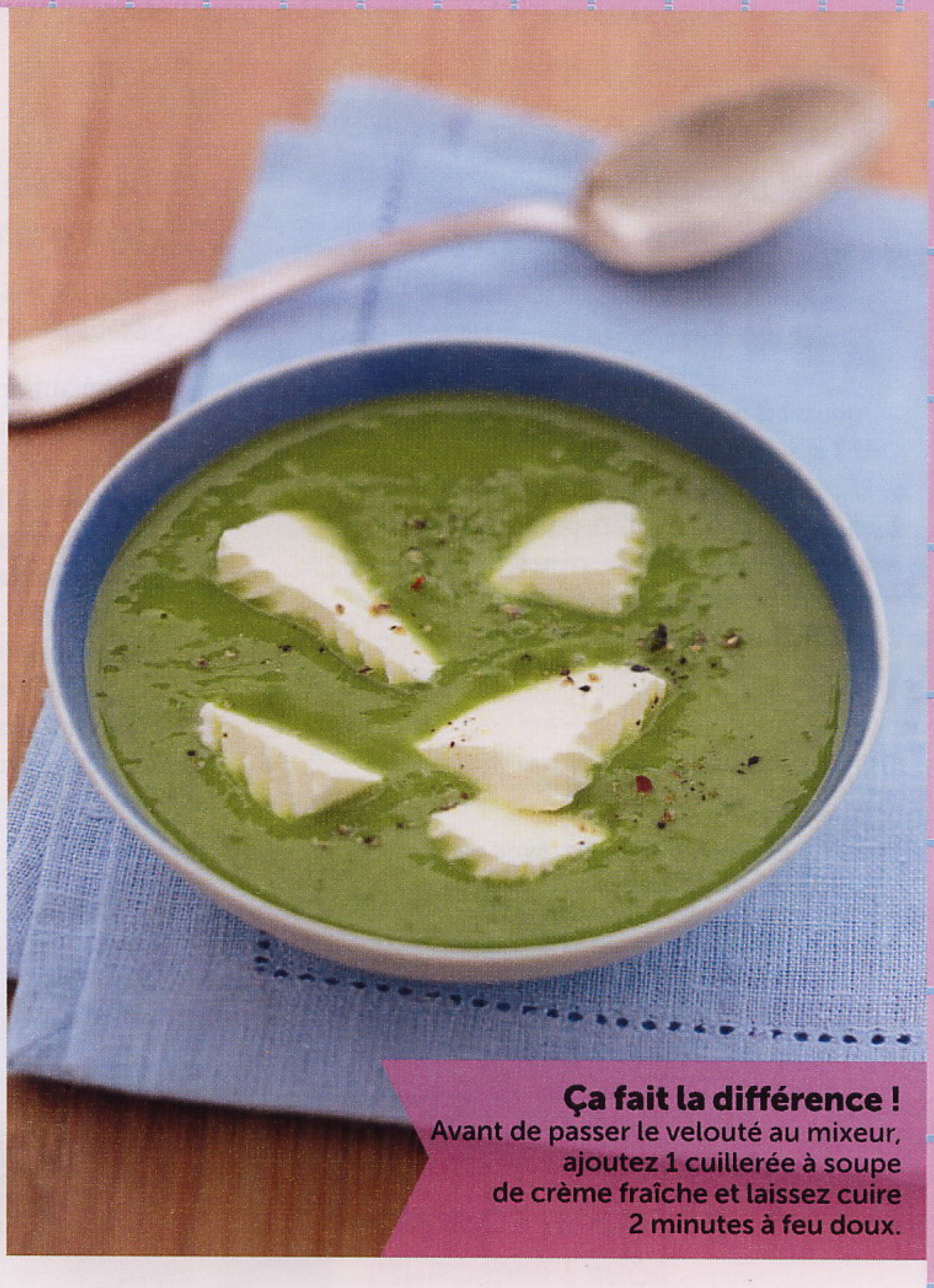
Ça fait la différence !
Avant de servir les clafoutis, saupoudrez de cassonade et d'amandes effilées, et passez sous le gril quelques minutes.

entrée

Velouté froid de petits pois à la menthe et au fromage

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Pelez et hachez **3 petits oignons nouveaux**. Faites-les fondre 3 minutes dans **30 g de beurre sur feu doux**, dans une casserole.
2 Ajoutez **400 g de petits pois** frais ou surgelés et **1 cube de bouillon de légumes**. Versez **60 cl d'eau**, salez, poivrez et laissez cuire 20 minutes sur feu moyen.
3 Hors du feu, ajoutez **100 g de Caprice des Anges** et **10 feuilles de menthe hachées**.
4 Mixez le tout pour obtenir un velouté lisse et onctueux. Laissez-le refroidir, filtrez-le dans une passoire, puis réservez-le au frais.
5 Servez le velouté dans des bols, répartissez **100 g de Caprice des Anges** en morceaux sur la surface, dégustez bien frais.



Ça fait la différence !
Avant de passer le velouté au mixeur, ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et laissez cuire 2 minutes à feu doux.

plat

Soufflé au jambon

POUR 6 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Dégraissez **100 g de jambon cuit**, hachez-le finement. Nettoyez et hachez **100 g de champignons de Paris**. Mélangez le tout avec **1 noix de beurre**. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
2 Faites bouillir **25 cl de lait** avec du sel, du poivre et **3 pincées de noix muscade**. Dans un saladier, mélangez **50 g de beurre**, **50 g de farine** et **20 g de fécule**. Incorporez cette préparation au lait chaud avec un fouet, puis amenez à ébullition.
3 Retirez du feu. Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**. Ajoutez 3 jaunes un par un dans l'appareil, puis le jambon et les champignons. Battez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement.
4 Remplissez un moule à ras bord. Enfournez pour 30 minutes, surveillez la couleur à mi-cuisson.

dessert

Flan chocolat à la noix de coco

POUR 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 12 H

1 Versez **1 litre de lait** dans une casserole, ajoutez **8 c. à soupe de semoule fine** et **8 c. à soupe de sucre en poudre**. Faites bouillir en remuant jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
2 Incorporez **5 c. à soupe de noix de coco râpée**, **1 jaune d'œuf** et **1 noix de beurre doux**, mélangez bien.
3 Humidifiez un saladier avec de l'eau. Versez-y la moitié de la pâte, puis ajoutez **150 g de chocolat noir** coupé en petits carrés et versez le reste de la pâte. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur 10 à 12 heures.
4 Démoulez le gâteau, râpez **50 g de chocolat** sur le dessus et servez.

entrée

Salade cuite tchouchouka

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Passez **1 gros poivron vert** au gril du four pendant environ 30 minutes à 240 °C (th. 8), jusqu'à ce que la peau noircisse. Pelez **2 gousses d'ail**, coupez-les en tout petits dés.
2 Mondez **1 kg de tomates**, coupez-les en dés. Faites-les mijoter dans une poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive** et l'ail. Mélangez dans un petit bol **3 c. à soupe d'huile d'olive** et **2 c. à soupe de piment doux en poudre**. Versez sur les tomates.
3 Pelez et épépinez le poivron. Découpez-le en petits cubes et ajoutez-les aux tomates déjà bien réduites. Assaisonnez le tout avec du sel, du poivre et **1 c. à soupe de sucre**. Versez un peu d'huile quand les légumes ont sué et surveillez la cuisson en remuant souvent. Laissez refroidir avant de servir.

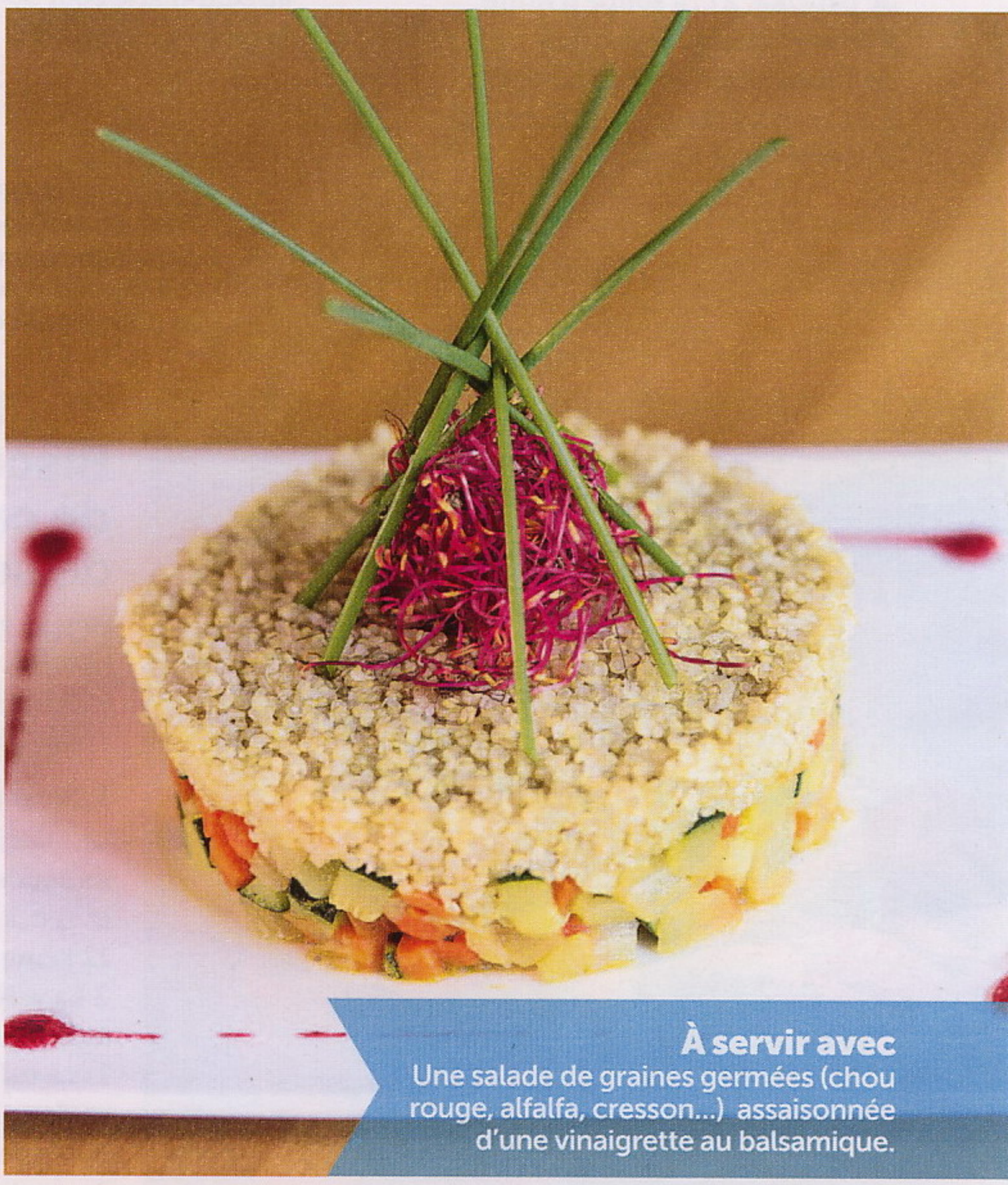
plat

Tajine de légumes au quinoa d'Anjou

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Épluchez **2 carottes**, **1 courgette**, **1 oignon** et **200 g de céleri-rave**. Lavez **2 belles tomates**. Émincez l'oignon et coupez le céleri, les carottes et les tomates en petits dés, la courgette en dés un peu plus gros.
2 Faites blondir l'oignon dans **2 c. à soupe d'huile pour wok thaï La Tourangelle**, puis couvrez d'eau froide. Ajoutez **3 anis étoilés**, **1 pincée de curry** et **1 pincée de cumin en poudre**, puis le céleri, la carotte et la courgette. Salez et poivrez, couvrez et laissez cuire jusqu'à la consistance désirée.
3 Faites cuire **200 g de quinoa d'Anjou**. Incorporez les tomates aux légumes, puis dressez dans un cercle en inox : 1 couche de quinoa, 1 de légumes, 1 dernière de quinoa. Décorez de **1 brin de ciboulette.**

Recette spécialement réalisée pour l'Huilerie Croix Verte, par Jean-Pierre Kausz, chef de La Taverne d'Antoine (49700 Les Ulmes).



À servir avec
Une salade de graines germées (chou rouge, alfalfa, cresson…) assaisonnée d'une vinaigrette au balsamique.

dessert

Figue farcie sur caramel d'agrumes

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Lavez et séchez **12 figues**. Découpez un chapeau et prélevez la chair avec une cuillère à café sans blesser la peau. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
2 Battez **80 g de beurre** en pommade. Incorporez-lui **80 g de sucre glace**, **100 g de poudre d'amande**, **100 g de noisettes hachées**, **1 œuf**, la chair des figues et **80 g d'amandes effilées**. Mélangez. 3 Remplissez les figues avec la farce, couvrez avec les chapeaux et placez-les dans un plat à gratin. Enfournez pour 15 minutes.
4 Pressez **2 oranges** et **1 citron** séparément. Faites caraméliser **120 g de sucre**. Ajoutez **12,5 cl de jus d'orange** et **3 c. à soupe de jus de citron**, puis mélangez. Répartissez dans le fond de 4 assiettes et posez 3 figues sur chacune.

Pour ce menu
Coteaux-du-vendômois gris.
Ce rosé fin et savoureux, tiré d'un cépage unique, le pineau d'aunis, offre des notes fruitées et épicées qui iront à merveille avec ce repas.

VENDREDI Les amis s'invitent pour un apéro dînatoire

entrée

Guacamole

POUR 8 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN

1 Pelez **2 oignons** et émincez-les. Épluchez **4 avocats** et mixez leur chair avec les oignons.
2 Ajoutez le jus de **2 citrons verts**, **1 pincée d'ail en poudre**, **1 pincée de paprika**, **2 c. à soupe d'huile d'olive** et **quelques gouttes de Tabasco vert**, selon votre goût.
3 Salez et servez avec des crackers ou des tortillas chips.

plat

Cake de la mer

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre **50 g de beurre**. Dans un saladier, mélangez **100 g de farine** et **1 sachet de levure**. Incorporez **3 œufs**, le beurre fondu et **10 cl de lait**. Salez et poivrez.
2 Ajoutez **100 g de fromage coupé** en cubes et **300 g de crabe en conserve** égoutté. Versez l'appareil dans un moule et enfournez au bain-marie pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de couper le cake en tranches.

Pour ce menu

Côtes-de-provence blanc. Un nez expressif et floral, une bouche fraîche et subtile, avec des notes d'agrumes et de la longueur, rien de mieux pour accompagner ces mets.

dessert

Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande

POUR 50 PETITS BISCUITS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 12 MIN
· REPOS 12 H + 24 H

1 **L'avant-veille,** mélangez **500 g de farine** dans un saladier avec **¼ c. à café de bicarbonate de soude**, **½ c. à café de levure chimique** et **½ c. à café de gros sel Le Guérandais**. Réservez 12 heures au frais.
2 **La veille,** coupez **8 caramels au beurre salé** en dés de 3 mm de côté, et enrobez-les dans **1 c. à café de farine**. Coupez **2 gousses de vanille** en deux et prélevez les graines. 3 Travaillez au robot **300 g de beurre** et **300 g de sucre vergeoise** 3 minutes. Ajoutez **2 œufs** un à un, en mélangeant, puis les graines de vanille. Réduisez peu à peu la vitesse du robot, versez le mélange à la farine et remuez encore 10 secondes. 4 Hors du robot, incorporez les dés de caramel et **150 g de noix de pécan** concassées. 5 Formez 4 longs boudins de pâte. Emballez-les dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur 24 heures.
6 **Le jour même,** préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les boudins en tranches de 4 mm d'épaisseur et posez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Saupoudrez de **fleur de sel de Guérande** et enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

Plus de saveur !
Laissez bien reposer la pâte, ce qui met en avant le goût de caramel.

entrée

Œuf cocotte à la crème de camembert et lard fumé

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites bouillir **8 c. à soupe de crème fraîche** avec **un peu de sel fin** et de **poivre du moulin**, puis répartissez-la dans 4 ramequins de 10 cm de diamètre.

2 Cassez **2 œufs** frais par ramequin, cachez les jaunes avec **4 tranches de lard fumé** (les plus fines possible), de façon à les protéger un peu de la cuisson.

3 Coupez **1 camembert** en dés de 1 cm de côté. Déposez-les dans les ramequins et enfournez pour 10 minutes. Servez dès la sortie du four.

Ça fait la différence !
Pour une cuisson plus uniforme, cuisez les ramequins au bain-marie en les laissant 5 minutes de plus.

plat

Brochette de lotte à l'origan

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Mélangez **20 cl de vin blanc** avec **2 gousses d'ail pressées**, **50 g de parmesan râpé**, **le zeste de 1 orange non traitée** et **4 c. à café d'origan frais ciselé**.

2 Coupez **500 g de lotte** en cubes, enfilez-les sur des brochettes. Imbibez-les de la sauce, badigeonnez de **2 c. à soupe d'huile d'olive** et faites griller 10 minutes, en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce que le poisson soit cuit au milieu.

3 Servez aussitôt.

Pour ce menu

Anjou blanc. Tiré du chenin, concentré par des coteaux pierreux, il offre assez d'intensité et de complexité pour se montrer à la hauteur sur tout le repas.

dessert

Salade de pêches blanches à la vanille

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN

1 Épluchez **2 pêches blanches**, coupez-les en fins quartiers. Incorporez la pulpe et le jus de **4 fruits de la Passion**, et les graines de **1 gousse de vanille de Tahiti**.

2 Ajoutez **12 c. à soupe de Sojasun Cuisine** et marbrez d'un long trait de **sirop d'érable**. Servez frappé.

entrée

Gaspacho rouge

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· MARINADE 24 H

1 **La veille,** lavez **10 tomates** et **2 poivrons rouges.** Coupez les poivrons en deux, ôtez les graines et les parties blanches. Épluchez **1 concombre** et retirez les graines. Épluchez les tomates et enlevez le pédoncule. Pelez **1 oignon blanc**, **1 gousse d'ail** et **1 échalote**.
2 Coupez les légumes en gros morceaux. Déposez-les dans un saladier avec l'ail et l'échalote. Ajoutez **20 cl d'huile d'olive** et **10 cl de vinaigre de xérès**, puis laisser mariner 24 heures.
3 **Le jour même,** mixez et servez très frais.

plat

Rôti de porc aux Rattes du Touquet

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 1 H 06

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Mettez **1 rôti de porc de 1,5 kg** dans un plat allant au four, piquez-le de **4 gousses d'ail** coupées en quatre. Salez, poivrez, arrosez de **4 c. à soupe d'huile** et enfournez-le pour 1 heure.
2 Dans une casserole, faites fondre **1 cube de bouillon de volaille** dans 25 cl d'eau. Versez sur le rôti. Quand la cuisson du rôti est presque terminée, placez 2 sachets de Rattes du Touquet Express au micro-ondes pendant 6 minutes.
3 Sortez les pommes de terre du sachet et disposez-les dans un saladier. Servez avec le rôti.

À servir avec...
Une crème à l'ail. Pelez quelques gousses d'ail. Cuisez-les 15 minutes dans le bouillon de volaille. Mixez avec de la crème fraîche et faites réduire 5 minutes à feu moyen. Salez, poivrez. Tranchez le rôti. Versez son jus dans la crème d'ail.

dessert

Cheesecake sans cuisson

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Faites tremper **1 feuille de gélatine** dans de l'eau. Faites fondre **20 g de beurre** et versez-le sur **6 petits-beurre** émiettés. Placez le tout dans un emporte-pièce et réservez. 2 Mélangez dans un saladier **100 g de fromage Philadelphia**, les zestes de **1 citron non traité** et **100 g de fromage blanc**.
3 Dans une casserole, pressez la chair du citron. Faites chauffer le jus et ajoutez la feuille de gélatine essorée. Versez cette préparation sur l'appareil précédent.
4 Versez le tout dans l'emporte-pièce. Tassez légèrement et réservez au moins 2 heures au frais. Démoulez le cheesecake avec un couteau à lame fine. Servez accompagné d'un coulis de fruits rouges ou de caramel.

Pour ce menu
Saumur-champigny.
Ce rouge des bords de Loire, se montre fruité et structuré, rond et frais, avec assez de souplesse pour s'accorder à ce repas plein de saveurs.

entrée

Salade avec restes
de rôti de porc

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Pelez **500 g de pommes de terre**, coupez-les en dés et faites-les cuire. Coupez un reste de rôti de porc en dés. Lavez **quelques feuilles de mâche**. Épluchez et hachez **1 gousse d'ail**.
2 Mélangez la viande, les pommes de terre cuites, la mâche, l'ail, **2 œufs durs** et **1 petite boîte de haricots blancs**. Assaisonnez d'une mayonnaise à la moutarde ancienne persillée.

Pour ce menu.
Tavel.
Grand rosé des rives du Rhône, avec de la couleur, du fruit, des tannins fins et de la longueur, il devrait fort bien s'harmoniser avec tous ces mets.

plat

Timbale de spaghettis
aux moules

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 40 MIN
· CUISSON 20 MIN

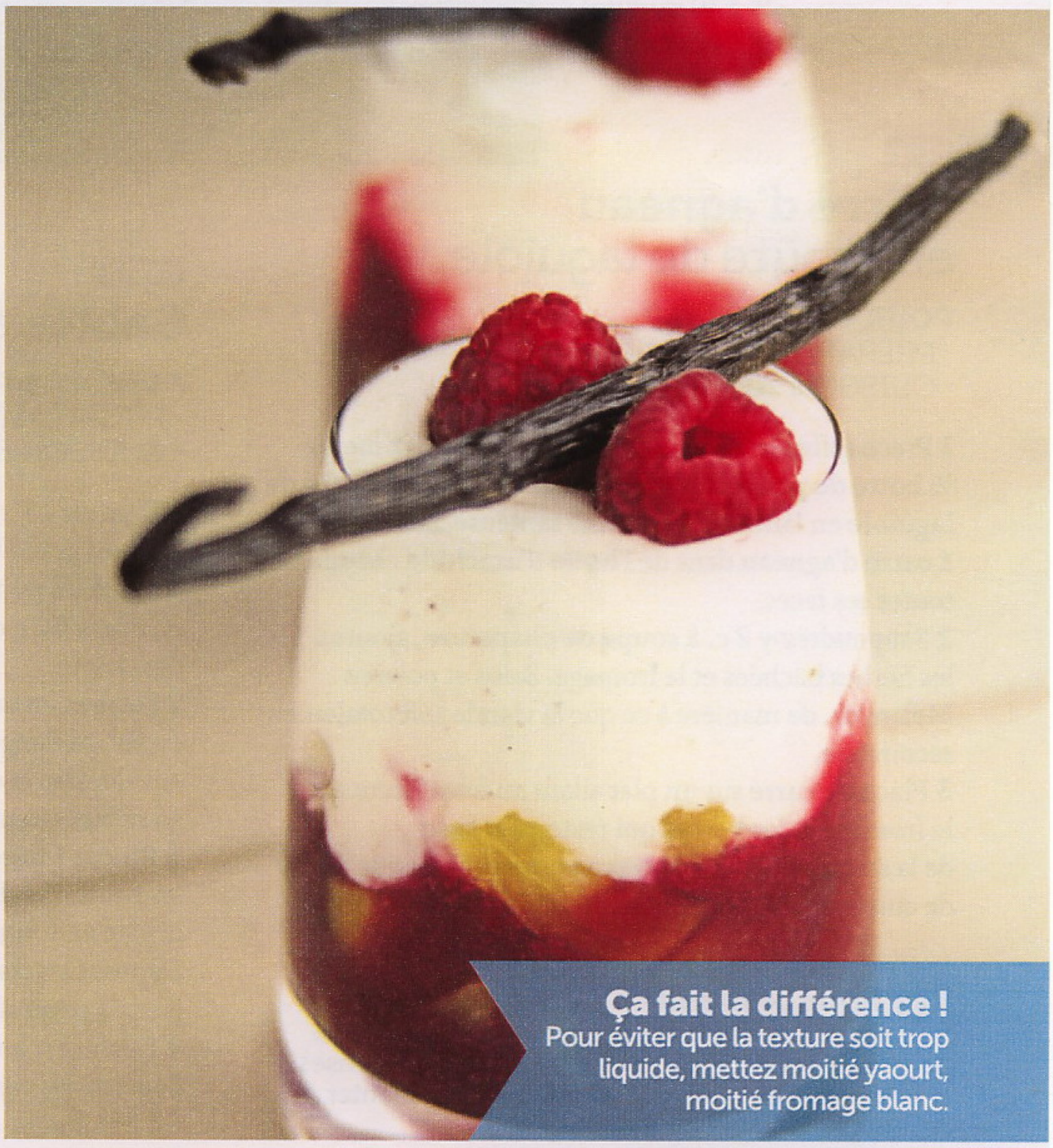
1 Grattez et lavez **1 litre de moules**. Égouttez. Faites suer **2 gousses d'ail hachées** dans **3 c. à soupe d'huile d'olive** jusqu'à coloration. Ajoutez les moules, cuisez à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez les coquilles et conservez le jus de cuisson.
2 Faites cuire **500 g de spaghettis** al dente à l'eau bouillante salée. Égouttez. Dans une sauteuse, faites revenir **1 gousse d'ail hachée** dans **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez les moules et leur jus filtré. Réchauffez à feu très doux quelques minutes.
3 Disposez les spaghettis encore chauds dans un plat de service. Versez dessus les moules et parsemez de **persil haché**. Rectifiez l'assaisonnement, poivrez et remuez bien. Ajoutez **1 jaune d'œuf battu** à la préparation, afin de la lier.

dessert

Trifle d'été
aux framboises et aux pêches

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Coupez **4 pêches** en petits morceaux. Mixez **150 g de framboises** au blender avec **3 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et le jus de **½ citron**.
2 Prélevez les graines d'**1 gousse de vanille**. Mélangez **3 yaourts**, **3 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et les graines de vanille.
3 Dans 4 verrines, montez 1 couche de coulis de framboise, puis 1 couche de pêche et enfin le yaourt. Décorez de **framboises entières**. Servez aussitôt.



Ça fait la différence !
Pour éviter que la texture soit trop liquide, mettez moitié yaourt, moitié fromage blanc.

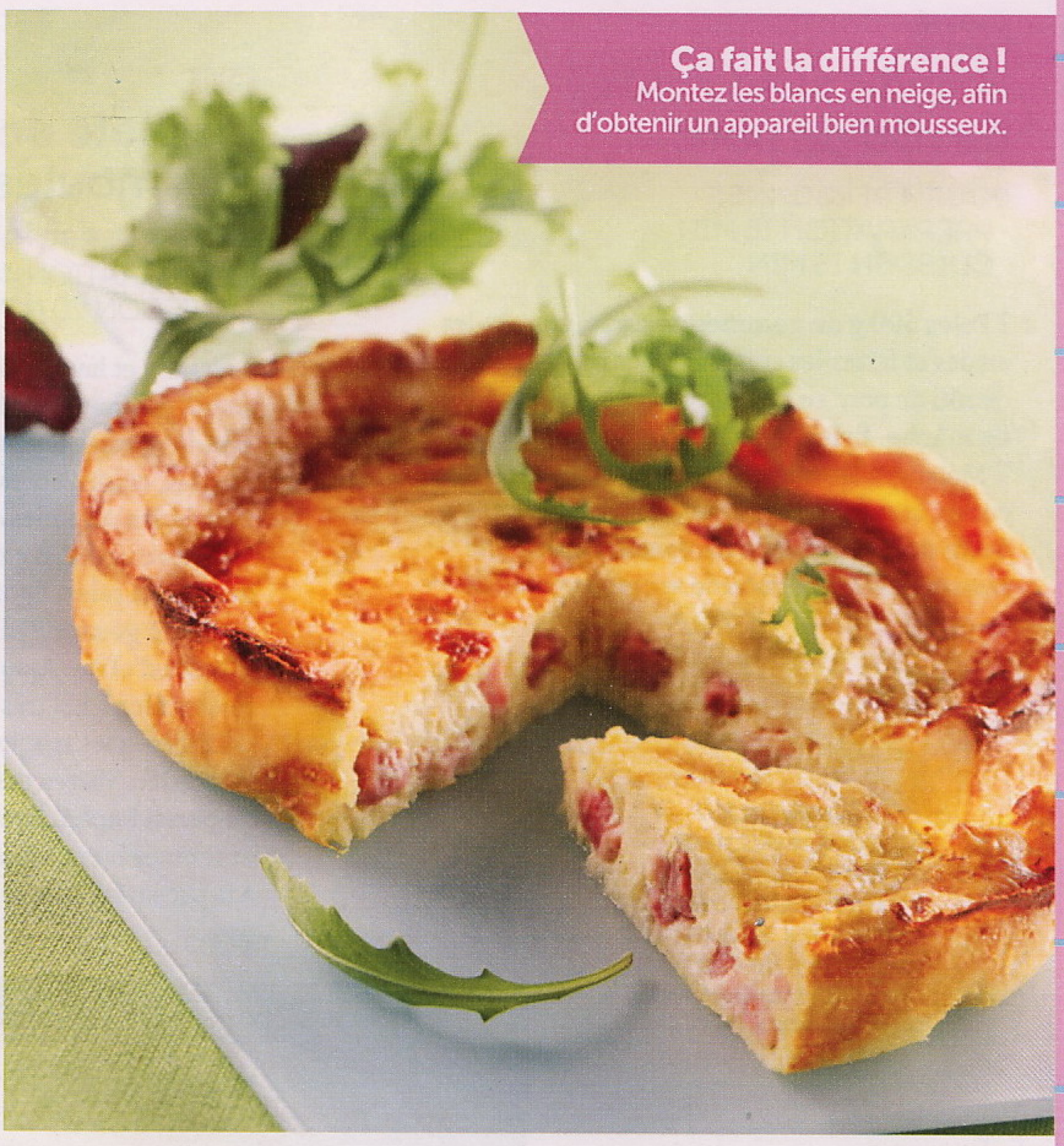
MARDI Débordée après le boulot ? C'est déjà prêt !

entrée

Quiche lorraine

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites sauter **80 g de lardons** blanchis avec un peu de matière grasse, et égouttez-les.
2 Dans un saladier, mélangez **2 œufs entiers, 2 jaunes** et **6 c. à soupe bombées de lait en poudre Régilait**. Versez **35 cl d'eau, 15 cl de crème liquide entière**, salez, poivrez et saupoudrez de **muscade**.
3 Étalez **1 pâte brisée** au fond d'un moule chemisé, recouvrez des lardons et de **80 g de fromage râpé**. Versez le lait aux œufs par-dessus, et enfournez pour 25 à 30 minutes.



Ça fait la différence !
Montez les blancs en neige, afin d'obtenir un appareil bien mousseux.

plat

Carré d'agneau en croûte de laguiole

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Hachez menu **½ botte de persil** et **½ de ciboulette**. Coupez **200 g de laguiole** en lamelles. Dans une sauteuse, faites revenir **1 carré d'agneau** dans de l'**huile d'arachide** chaude, sur toutes ses faces.
2 Saupoudrez-y **2 c. à soupe de chapelure**, ajoutez les herbes hachées et le fromage. Salez et poivrez. Mélangez, de manière à ce que la viande soit totalement recouverte.
3 Placez le carré sur un plat allant au four. Récupérez le fromage et les herbes qui restent au fond de la sauteuse, puis enrobez à nouveau la viande du jus de cuisson. Enfournez pour 10 minutes.

Pour ce menu.
Gaillac rouge. Les cépages locaux, comme le duras et le braucol, lui donnent des arômes intenses et une belle personnalité, qui devraient enchanter ce dîner.

dessert

Sablés à la framboise

POUR 4 À 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 8 MIN

1 Tamisez **180 g de farine** et **1 pincée de levure** dans un grand bol. Déposez sur le plan de travail et creusez un puits. Placez-y **120 g de beurre** coupé en dés et **60 g de sucre en poudre**, malaxez du bout des doigts.
2 Formez un autre puits, versez-y **1 œuf** et **1 pincée de sel**. Mélangez bien. Roulez la pâte en boule, enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur.
3 Rincez **1 barquette de framboises**, broyez les fruits. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné. Déposez les framboises dessus, et passez le rouleau jusqu'à ce qu'elles soient incorporées à la pâte.
4 Découpez les biscuits avec un emporte-pièce, déposez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 6 à 8 minutes, en surveillant bien la cuisson.

entrée

Carottes râpées à l'orange

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN

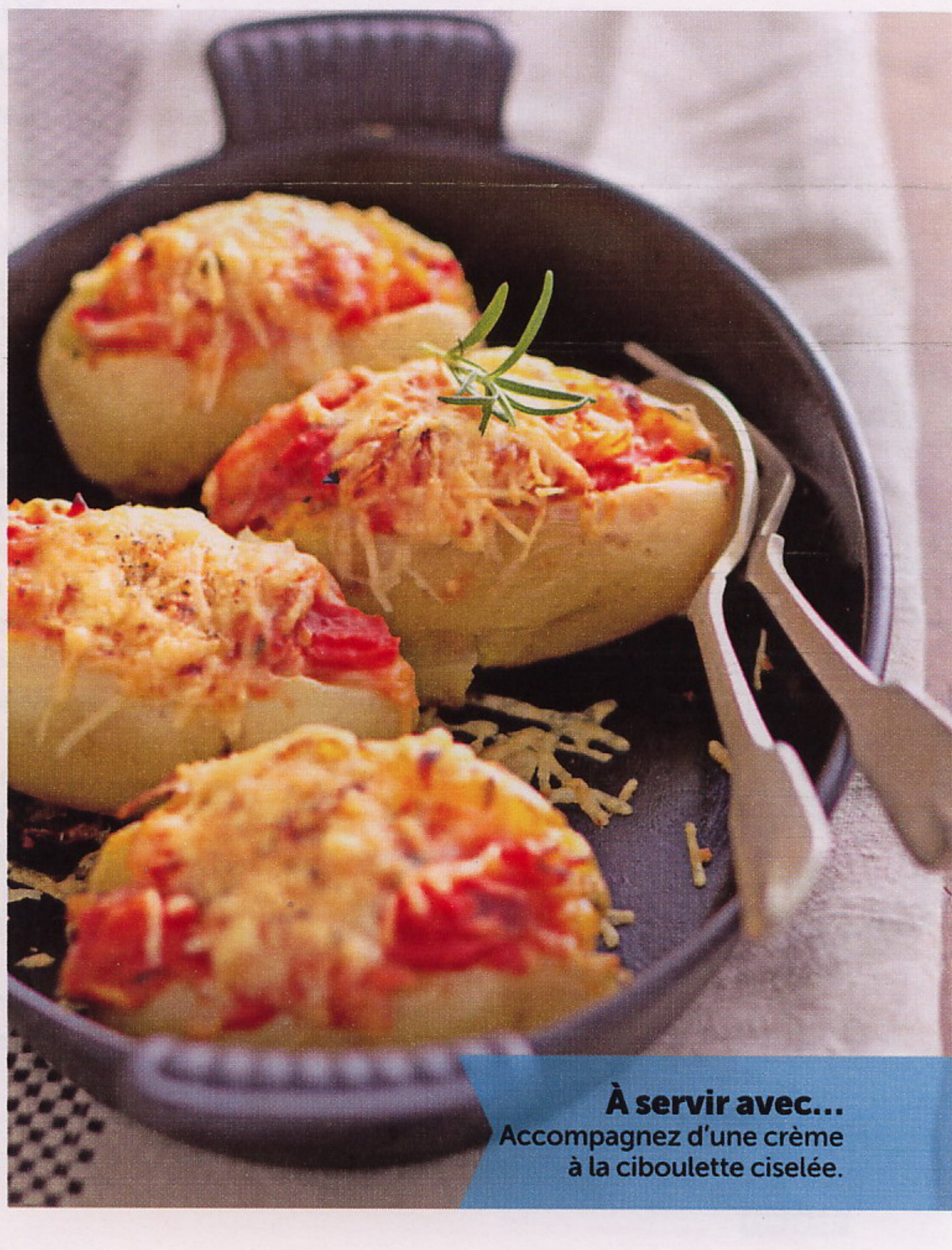
1 Dans un bol, battez **100 g de fromage blanc à 20 %** avec **1 pincée de cumin en poudre**, **1 bouquet de ciboulette ciselée**, du sel et du poivre.
2 Lavez **1 poivron vert,** taillez-le en fines lamelles. Arrosez **250 g de carottes râpées** du jus d'**1 orange** et d'**1 filet de jus de citron.** Mélangez le poivron, les carottes râpées et l'orange.
3 Épluchez 1 orange et coupez-la en fines rondelles. Dans une assiette, déposez la salade de carottes et parsemez de rondelles d'orange et d'**une trentaine de raisins secs.**

plat

Pomme de terre farcie au jambon de Parme et Bello Gratinato

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Lavez **4 pommes de terre** de type charlotte et cuisez-les dans un grand volume d'eau salée frémissante pendant 20 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Laissez refroidir.
2 Pelez **1 oignon**, découpez-le en dés, hachez **2 tomates** et **1 gousse d'ail**. Dans un faitout, faites fondre 5 minutes l'oignon et l'ail dans **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez la tomate, **1 branche de romarin** et laissez cuire à feu doux 20 minutes.
3 Coupez les pommes de terre en deux dans la longueur et videz le centre jusqu'à environ 0,5 cm de la peau. Râpez **200 g de fromage Bello Gratinato Giovanni Ferrari.** Mélangez la pulpe avec la préparation à base de tomate, **1 botte de basilic** haché, **150 g de jambon de Parme** en lanières et 100 g de fromage.
4 Remplissez les pommes de terre de cette farce, et parsemez le reste du fromage. Enfournez en mode gril quelques minutes : les pommes de terre doivent être gratinées.



À servir avec…
Accompagnez d'une crème à la ciboulette ciselée.

dessert

Panna cotta vanille et fraises

POUR 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 5 MIN
· RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

1 Faites ramollir **2,5 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide quelques minutes. Mélangez **40 cl de crème fraîche, 20 cl de lait, 40 g de sucre** et **1 gousse de vanille** coupée en deux dans une casserole. Faites chauffer et éteignez au premier bouillon.
2 Essorez la gélatine et incorporez-la à la préparation en fouettant. Lavez et équeutez **20 fraises.** Coupez-les en morceaux, déposez-les dans des verres et recouvrez de la panna cotta. Placez au frais au moins 4 heures.

JEUDI C'est le jour des fruits et légumes

entrée

Velouté de courgette et poivron

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Pelez **2 grosses courgettes**, coupez-les en lamelles et faites-les dorer avec un peu d'**huile d'olive** dans une casserole. Ajoutez **1 échalote** et **2 gousses d'ail** pelées et grossièrement hachées.
2 Ajoutez **2 grands verres d'eau**, **du curry** et **du paprika**, puis laissez mijoter 25 minutes. Mixez le tout et ajoutez **2 c. à soupe de crème fraîche** et **1 Boursin ail et fines herbes**.
3 Rectifiez l'assaisonnement en épices et décorez de quelques feuilles de basilic frais.

À servir avec...
Vous pouvez accompagner cette recette d'un petit biscuit croquant et léger, comme un sablé ou une tuile.

plat

Risotto au jambon, tomates et champignons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 35 MIN
· CUISSON 50 MIN

1 Mondez et épépinez **4 tomates grappe**. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec un peu de sel pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
2 Nettoyez **100 g de champignons de Paris**. Lavez-les, taillez-les en lamelles. Cuisez-les 10 minutes à feu doux dans une poêle. Salez et remuez de temps en temps.
3 Chauffez **½ litre d'eau** et délayez-y **1 cube de bouillon de volaille**. Mettez **160 à 200 g de riz arborio** à nacrer dans une casserole à feu moyen dans **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Versez ensuite par étapes du bouillon de volaille, en attendant à chaque fois qu'il soit absorbé par le riz.
4 Dégraissez **100 g de jambon de Paris**, coupez-le en lanières. Ajoutez-le en fin de cuisson du riz, mélangez. Retirez la casserole du feu.
5 Ciselez **quelques feuilles de basilic**. Dressez le risotto dans le plat de service. Ajoutez la compote de tomates et les champignons. Servez bien chaud.

dessert

Nage de fruits rouges parfumée au basilic

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · RÉFRIGÉRATION 1 H

1 Lavez **½ botte de basilic**. Dans une casserole, faites-la bouillir dans **50 cl d'eau** et **75 g de Ligne au sucre et aux extraits de stevia Béghin Say**. Hors du feu, laissez infuser le sirop à température ambiante.
2 Lavez **250 g de fraises**, **250 g de framboises** et **100 g de mûres**. Coupez les mûres en deux. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre. Réunissez tous les fruits dans un saladier et versez le sirop dessus.
3 Laissez tiédir, puis réservez au frais au moins 1 heure. Dressez la nage dans des petits bols.

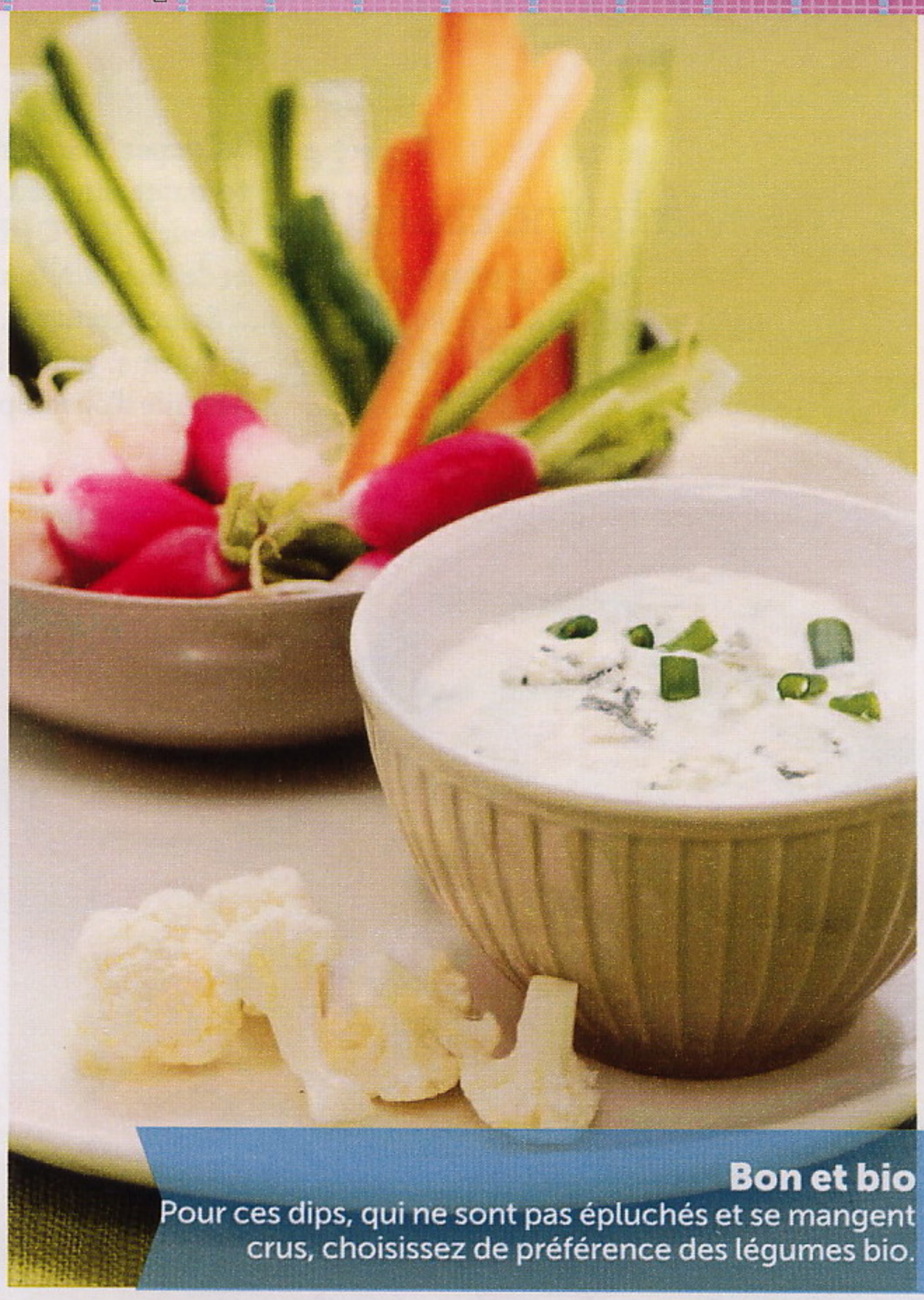
Pour ce menu
Bandol rosé.
Le secret de ce rosé de Provence est dans le mourvèdre, qui donne intensité, finesse, richesse et complexité. De quoi exalter ces plats, de l'entrée au dessert.

Entrée

Dip de légumes, sauce au bleu d'Auvergne

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Choisissez **un assortiment de beaux légumes** (carottes, concombres, chou-fleur, radis, céleri branche…) à manger crus. Lavez-les et coupez-les en bâtonnets ou en morceaux, selon leur forme.
2 Pelez **2 oignons frais**, taillez-les en lamelles en gardant la partie verte. Coupez **150 g de bleu d'Auvergne** en morceaux.
3 Mélangez le tout avec **100 g de fromage blanc** et **100 g de crème fraîche épaisse**. Salez et poivrez. Servez les légumes crus avec cette sauce.



Bon et bio
Pour ces dips, qui ne sont pas épluchés et se mangent crus, choisissez de préférence des légumes bio.

Plat

Brochettes de poulet façon Jerk Chicken

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 12 MIN
· REPOS 2 HEURES

1 Pelez et hachez **4 gousses d'ail**. Coupez **2 filets de poulet** de 180 g chacun en cubes de 2 cm. Mettez-les à mariner 2 minutes dans un bol avec le jus de **1 citron vert**. Retirez-les, puis saupoudrez d'**ail haché**.
2 Pelez **100 g d'échalotes** et **1 oignon**. Versez-les dans le bol d'un robot avec **1 c. à café de piment jamaïcain**, **½ c. à café de noix muscade râpée**, **½ c. à café de macis**, **½ c. à café de sel**, **½ c. à café de sucre**, **1 c. à café de thym**, **½ c. à café de poivre noir** et **1 piment fort**. Mixez de façon à obtenir une purée. Frottez les morceaux de poulet de ce mélange et laissez reposer au moins 2 heures.
3 Piquez les morceaux de poulet sur les brochettes et huilez-les. Allumez le barbecue, posez les brochettes. Cuisez pendant 8 à 12 minutes : elles doivent rester moelleuses et ne pas noircir.

Pour ce menu.
Cairanne. Ce côtes-du-rhône-villages, l'un des plus intenses et vifs, saura s'accorder, surtout s'il est jeune, avec la fraîcheur de l'entrée comme avec la chaleur du plat.
–

dessert

Mousse aux fraises

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MINUTES
· RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

1 La veille, trempez **3 feuilles de gélatine** de 3 g dans de l'eau froide. Dans un poêlon, mélangez **150 g de sucre** et **2 c. à soupe d'eau**. Amenez à faible ébullition, puis ajoutez les feuilles de gélatine pressées. Mélangez et retirez du feu.
2 Lavez et équeutez **600 g de fraises**, mixez-les en une fine purée. Passez-la au chinois et incorporez-la au sirop refroidi.
3 Battez **20 cl de crème fraîche froide** avec **2 sachets de sucre vanillé**. Mélangez doucement la crème à la purée de fraise. Répartissez la mousse dans des coupes et laissez reposer au moins 12 heures au réfrigérateur.
4 Au moment de servir, décorez de quelques fraises et saupoudrez de sucre.

entrée

Tarte à la mozzarella

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Coupez **1 belle mozzarella** en tranches, ainsi que **4 belles tomates**. Étalez **1 pâte brisée** dans un moule, préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Alternez dessus les tranches de tomate et de mozzarella jusqu'à ce que la tarte en soit entièrement couverte.
2 Salez et poivrez, ajoutez **des aromates** et **un filet d'huile d'olive**. Enfournez pour 30 minutes. Servez accompagné d'une salade verte à l'huile d'olive à peine vinaigrée.

S'il manque
Remplacez le jambon de Parme par 2 ou 3 tranches de coppa ou de pancetta.

plat

Roulés de veau à la parmesane

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MINUTES

1 Portez doucement à ébullition **50 g de crème liquide** et délayez-y **100 g de parmigiano reggiano Giovanni Ferrari**. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse et nappante. Réservez.
2 Étalez **4 fines escalopes de veau**, parsemez-les de 50 g de parmigiano reggiano. Poivrez. Recouvrez chaque escalope de **2 tranches de jambon de Parme** et roulez-les sur elles-mêmes. Piquez avec un pic en bois, puis taillez-les en 2 morceaux égaux.
3 Dans une poêle bien chaude, saisissez les roulés avec **3 c. à soupe d'huile d'olive** jusqu'à obtenir une belle coloration, puis poursuivez la cuisson au four à 160 °C (th. 5/6) pendant environ 10 minutes.
4 Sortez les roulés du four et piquez sur chacun **1 feuille de sauge** et **¼ de figue violette**, fraîche ou surgelée. Servez avec la crème de parmesan bien chaude.

dessert

Mousse à la pêche

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN

1 Pelez et dénoyautez **4 pêches** bien mûres. Coupez-les en morceaux et mixez-les finement avec **70 g de sucre semoule** et **1 c. à soupe de jus de citron**.
2 Fouettez **20 cl de crème liquide entière** en chantilly et incorporez-la délicatement à la purée de pêches. Répartissez la mousse dans 4 verrines. Servez sans attendre.

Pour ce menu

Bourgueil. Ce vin de Loire tiré du cabernet franc saura, avec un peu de bouteille, faire preuve de force et de suavité pour accompagner ce plat assez riche mais aussi le reste du repas.

entrée

Salade de roquette aux figues et feta

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez **100 g de roquette** et essorez-la. Répartissez-la dans 4 assiettes individuelles.
2 Coupez **6 figues** en quatre dans le sens de la hauteur. Émiettez **100 g de feta** et concassez **quelques noix**.
3 Répartissez figues, feta et noix sur la salade. Ajoutez **un filet d'huile d'olive** et servez.

Pour ce menu

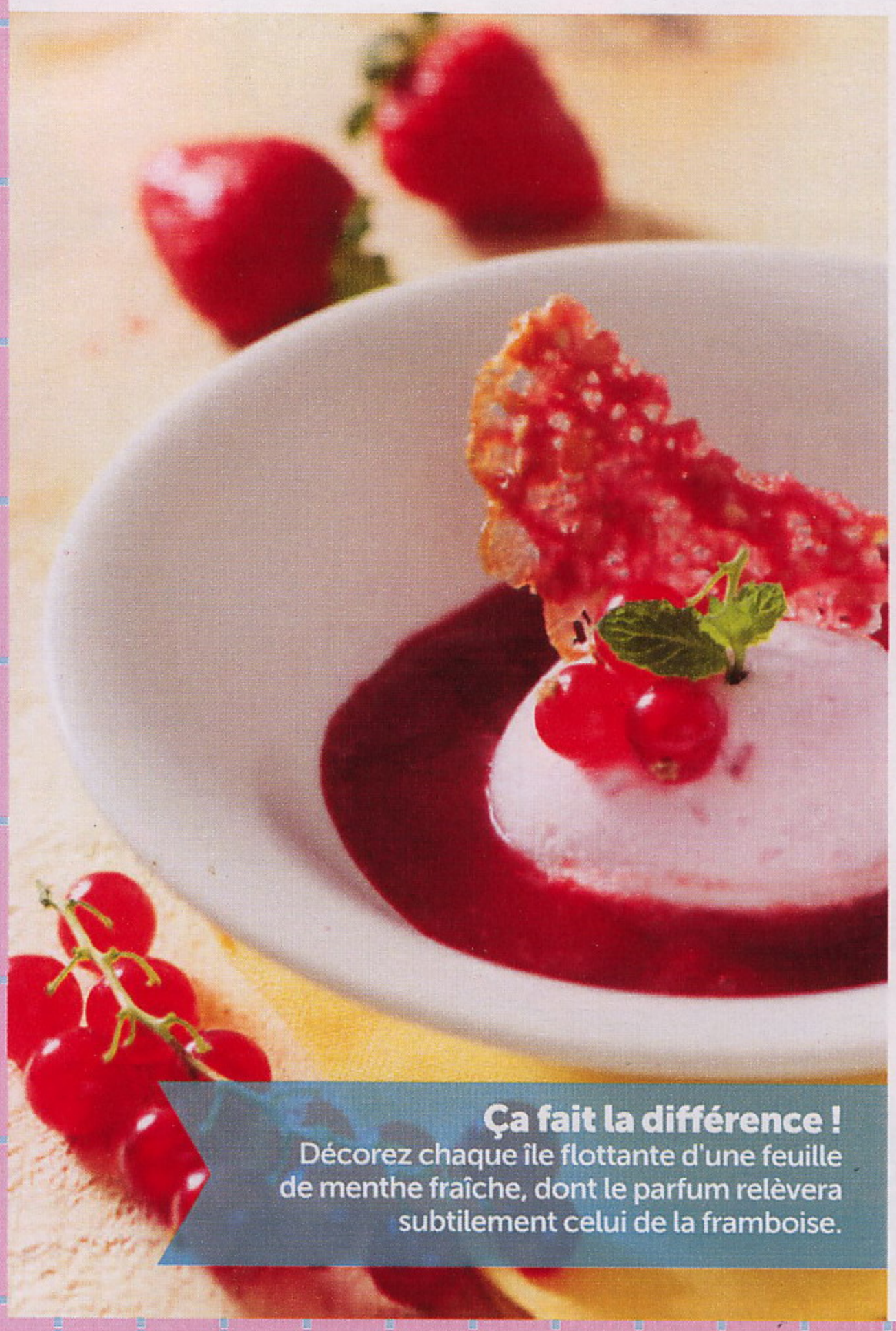
Vouvray demi sec. Le soupçon de douceur qui équilibre l'intensité et la complexité aromatique de ce vin tranquille fera merveille sur chacun de ces mets délectables.

plat

Marmite du pêcheur au lait de coco

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Épluchez **2 carottes, 1 poireau, 1 oignon moyen** et **2 échalotes**. Hachez l'oignon et les échalotes. Émincez le poireau et les carottes.
2 Dans une casserole, mettez la moitié des échalotes, **10 cl de cidre** et **1/3 de litre de moules**. Cuisez 8 à 10 minutes sur feu moyen. Décortiquez les moules et réservez le jus.
3 Dans une cocotte, faites revenir les légumes émincés, l'oignon et le reste de l'échalote avec **30 g de beurre**. Versez **10 cl de cidre**, le jus de cuisson des moules et **10 cl de lait de coco**. Laissez cuire 15 minutes sur feu doux.
4 Introduisez **200 g de filet de lotte** coupé en morceaux, **4 filets de sole** et cuisez 5 minutes. Ajoutez **4 noix de saint-jacques**, **100 g de crevettes** et **4 langoustines**, et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Servez bien chaud.



Ça fait la différence !

Décorez chaque île flottante d'une feuille de menthe fraîche, dont le parfum relèvera subtilement celui de la framboise.

dessert

Île flottante à la framboise, caramel et tuile de fruits rouges

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre **2 noix de beurre**. Mélangez **25 g de farine** et **100 g de sucre glace Béghin Say**. Ajoutez **50 g de purée de framboise**, le beurre fondu, puis **50 g d'amandes hachées**.
2 Formez des petites boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étalez-les à la cuillère en forme de cercles. Enfournez pour 10 minutes, puis laissez refroidir.
3 Battez **6 blancs d'œufs** en neige très ferme. Incorporez **100 g de Saveur framboise Béghin Say** et continuez à battre 3 minutes.
4 Sur une assiette, à l'aide d'une poche à douille, réalisez des boules de blancs en neige et cuisez-les 20 secondes au micro-ondes à 750 W.
5 Caramélisez **50 g de sucre en poudre Béghin Say** dans une poêle. Ajoutez **200 g de fruits rouges surgelés**, laissez reprendre en température et ajoutez **5 cl d'eau**. Faites bouillir, puis mixez le tout. Filtrez et laissez refroidir.
6 Répartissez le coulis dans des assiettes creuses. Disposez 1 dôme de blancs en neige au-dessus. Puis ajoutez 1 tuile.

Trucs et astuces

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Selon le temps de cuisson et leur maturité, 1 kilo de fruits donne environ 1,7 kilo de confiture.

CONFITURES ET GELÉES

À vos bocaux !

15 infos et astuces, pour réussir à coup sûr vos confitures, gelées et autres marmelades. De quoi profiter des fruits et légumes du jardin (ou d'ailleurs) toute l'année !

Si le pot recouvert d'un papier a son charme, l'idéal reste un modèle à couvercle à vis pour la conservation. Surtout, ne lésinez pas sur la propreté (pots et couvercles) !

Je décode...

1 Confiture, gelée, marmelade

Elles sont toutes à base de fruits, mais leur réalisation diffère, et le résultat aussi. Les deux premières sont des mélanges gélifiés. La confiture se prépare avec des fruits, entiers ou en morceaux, cuits dans un sirop de sucre. Translucide, la gelée n'utilise que le jus des fruits et du sucre. La marmelade, quant à elle, est une préparation à base de fruits réduits en purée, par macération dans du sucre. Idéal pour les débutantes et/ou les fruits qui ne se tiennent pas à la cuisson.

• **JE NOTE :** dans le commerce, et selon la législation française, le terme « marmelade » ne s'applique qu'aux confitures à base d'agrumes. Celui de « confit » à tous les ingrédients autres que les fruits (alcool, fleurs, herbes…).

2 Acidité exigée

Parce qu'elle renforce l'action de la pectine, évite au sucre de se cristalliser et assure une meilleure conservation, il est impossible de passer à côté ! Si les fruits utilisés ne sont pas assez acides (baies de sureau, figue, mangue, melon, pêche, poire…), mieux vaut ajouter, avant cuisson, un jus de citron, du vinaigre de cidre ou du jus de groseilles.

• **JE GARDE EN MÉMOIRE :** le citron, le coing, la pomme, la groseille, le cassis, la mûre, l'orange et la prune sont particulièrement acides. Il ne faut pas oublier qu'ils sont également riches en pectine.

3 Indispensable pectine

Présente naturellement dans les fruits, la pectine permet aux gelées de prendre, sous l'effet de la cuisson et au contact de l'acidité. Malheureusement la plupart des fruits à noyau et à pépins n'en contiennent quasiment pas. En outre, plus les fruits sont mûrs, moins ils en renferment.

• **JE RETIENS :** la pectine est plus abondante dans les pépins, le cœur et la peau. Je n'épluche donc pas les pommes et le coing. Je pense aussi à glisser un trognon de pomme enveloppé dans une mousseline au cours de la cuisson d'une gelée de poire ou de pêche, par exemple. Sinon, j'ajoute en fin de cuisson de la gelée de groseille (plus neutre en goût et en couleur que celles de cassis, de mûre ou d'agrumes).

4 Du sucre, point trop n'en faut !

Excellent conservateur, le sucre doit être savamment dosé : 65 % après cuisson. Cela impose d'utiliser le même poids de sucre que de fruits préparés ou de jus obtenu. Dans le cas de fruits très sucrés, ou pour des préparations plus légères en sucre, vous pouvez diminuer la quantité à 750 g / kg de fruits. Mais jamais moins, au risque de voir votre confiture fermenter ou moisir. Au-delà de 1 kg de sucre, la confiture, trop concentrée, se cristallise.

• **JE PRÉFÈRE :** le sucre blanc cristallisé, qui ne contient plus d'impuretés, contrairement au sucre roux, et permet d'éviter ainsi tout risque de fermentation. Semoule, il a l'avantage de fondre plus vite qu'en morceaux.

5 Les sucres spéciaux

Pour les fruits pauvres en pectine, comme la fraise, la cerise, la poire ou la pêche, vous pouvez utiliser un sucre « spécial confiture » ou « spécial gelée ». Ils sont tous en poudre, additionnés de pectine naturelle de fruit, d'acide citrique alimentaire et, parfois, d'acide tartrique. Leur avantage ? Un temps de cuisson diminué, le goût des fruits préservé et des confitures aisément réalisées !

• **J'OUBLIE :** le jus de citron dans les confitures réalisées avec certaines marques de sucres spéciaux, qui remplacent la pectine de fruits par des carraghénanes. Car le premier annule l'effet gélifiant du second. Pas de souci, en revanche, entre jus de citron et pectine de fruits naturelle !

Réalisez des confitures originales en associant les fruits à des épices (banane-cannelle-gingembre, poire-cardamome...), à des alcools (pomme-cidre, banane-rhum, cerise-vin blanc), des fruits secs ou des herbes (abricots-amandes-romarin...).

Je me lance

6 De beaux fruits

Vous devez choisir des fruits fraîchement cueillis, sains et pas trop mûrs. Ils ne doivent être ni tâchés, ni abîmés, ni flétris, ni meurtris, encore moins moisis. Si vous n'avez pas assez de temps, lavez-les et congelez-les, vous préparerez la confiture plus tard. Si vous ne les avez pas congelés à temps, cuisinez-les en compote à, consommer rapidement.

• **J'OUBLIE :** les fruits cueillis après une averse de pluie car ils sont gorgés d'eau.

7 Bassine ou cocotte ?

Tout dépend de la quantité de confiture que vous faites par an. Si une grande casserole ou une cocotte en acier inoxydable à fond épais peut convenir, elles ont une limite en termes de contenance, que la bassine à confiture ignore. Plus large que haute, pour une rapide évaporation, elle doit être assez grande (le double du volume à cuire) pour que la confiture monte sans déborder. Comme l'alu se déforme à la cuisson, que l'émail accroche facilement, le cuivre est préférable pour sa conductibilité, mais, non étamé, il peut oxyder les fruits.

8 Des pots impeccables

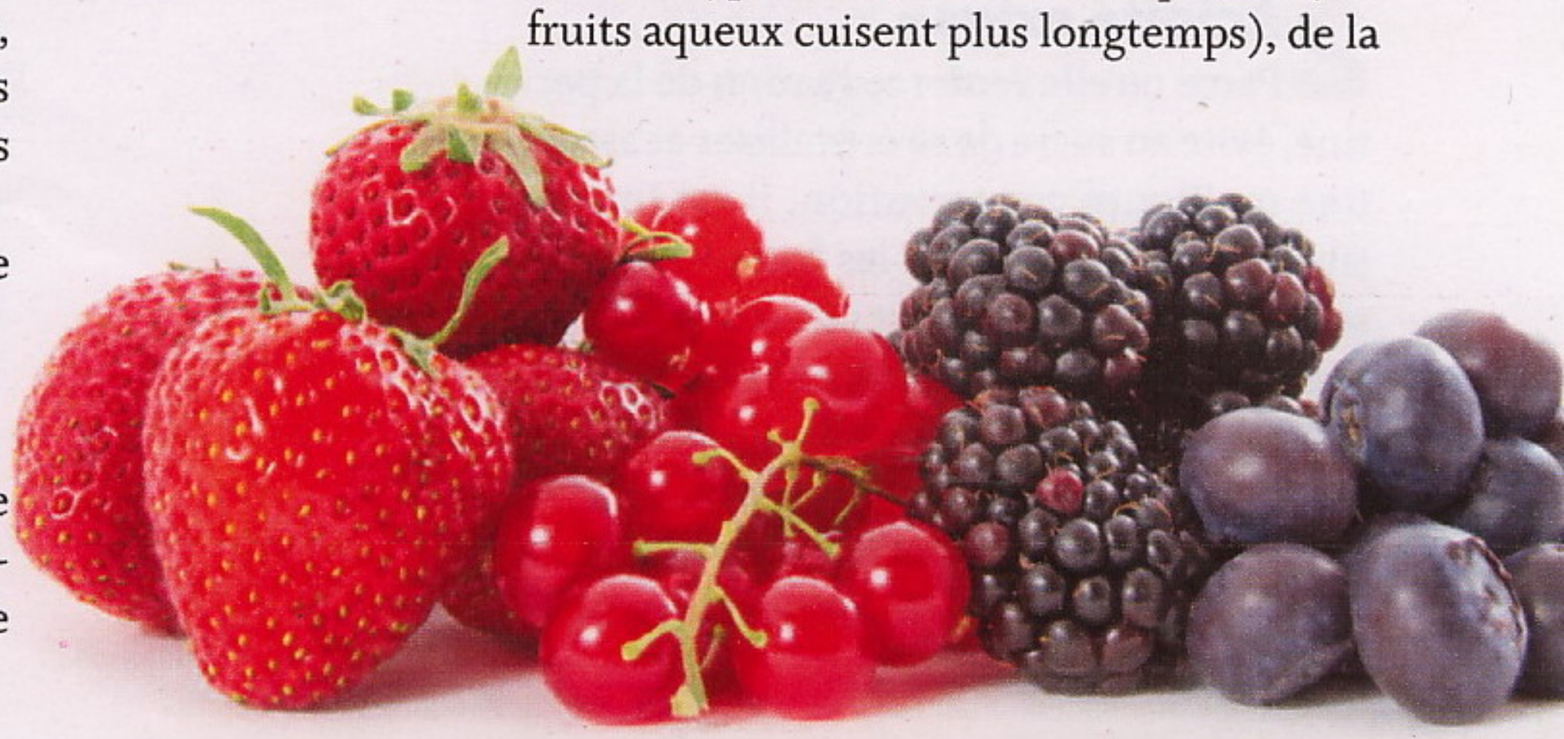
Si le pot recouvert d'un papier a son charme, l'idéal reste un modèle à couvercle à vis pour la conservation. Surtout, ne minimisez pas la propreté (pots et couvercles) ! La méthode traditionnelle consiste à les ébouillanter au moment de la préparation de la gelée et à les laisser s'égoutter à l'envers, sur un torchon bien propre. Vous pouvez aussi les passer au lave-vaisselle : ils seront ainsi secs et chauds au remplissage et supporteront mieux la chaleur de la confiture.

9 Une préparation attentive

Commencez par laver soigneusement les fruits, excepté les rouges, qui risquent de perdre leur jus : ceux-ci ont juste besoin d'être éclatés 5 à 10 minutes dans une bassine emplie d'un fond d'eau. Les autres fruits, épluchez-les, dénoyautez-les et coupez-les en morceaux. Dans le cas d'une gelée, avant de les faire cuire avec le sucre, vous devez les réduire en jus, à l'aide d'un extracteur, à défaut d'une étamine placée au-dessus d'un faitout, ou encore d'un moulin à légumes. Pour une confiture, vous devez au préalable réaliser un sirop au perlé (à 105-106 °C) ou au boulé (108-110 °C) avec 25 cl d'eau pour 1 kg de sucre en morceaux. Pour une marmelade, il suffit de laisser mariner une nuit les fruits préparés avec le sucre avant de le faire cuire.

10 Le b.a-ba de la cuisson

Le temps de cuisson varie en fonction du type de fruits, de leur qualité (les fruits aqueux cuisent plus longtemps), de la



quantité (plus elle est petite, plus la cuisson est courte) et de l'intensité du feu. Il peut varier de 5 minutes pour une gelée de groseilles à 45 minutes pour une marmelade de rhubarbe. Vous devez donc constamment surveiller la cuisson. D'autant que trop cuite, non seulement la confiture perd de son goût et de sa couleur. Mais, en plus, elle ne prend pas, ce qui oblige à recuire la préparation 30 minutes supplémentaires.

• **JE RETIENS :** qu'il vaut mieux privilégier un feu vif pour assurer l'évaporation de l'eau des fruits et préserver leur arôme. Et surtout, mélanger souvent, sinon sans cesse, avec une cuillère en bois afin que les fruits n'accrochent pas.

Recettes et trucs de grand'mère

11 Cuisson « à la nappe »

La confiture est cuite lorsqu'elle nappe l'écumoire. Plusieurs trucs vous permettent de tester la prise :

– déposez une petite cuillerée de gelée bouillante sur une assiette, laissez-la refroidir. Si elle se fige vite, c'est qu'elle est prête ;

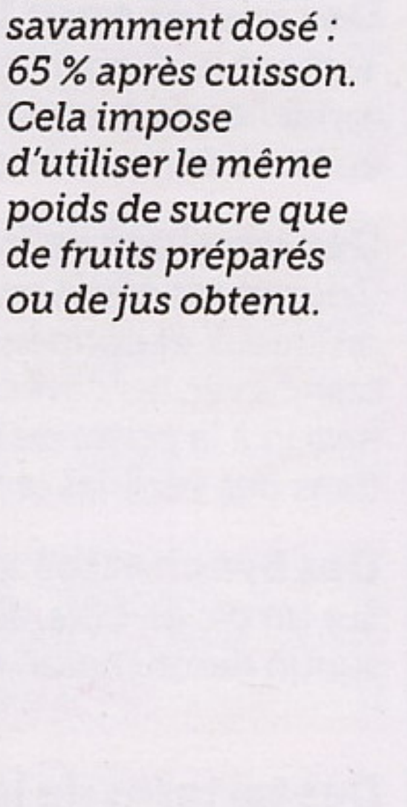
– plongez une spatule en bois, sortez-la et tenez-la à l'horizontale. La confiture est prête quand 2 grosses gouttes se forment et se rejoignent ;

– versez une goutte de gelée bouillante dans de l'eau froide. Si elle se fige sans se défaire, la cuisson est terminée.

– vous pouvez aussi utiliser un thermomètre : à 106-108 °C, la confiture est à point. Portez-la alors à ébullition et écumez. Puis retirez du feu pour mettre aussitôt en pot.

12 Fermeture à chaud

La technique à chaud est imparable, mais nécessite des pots à couvercle. À l'aide d'une petite louche à bec verseur et d'un entonnoir à large ouverture, versez la confiture encore bouillante dans les pots à ras bord, fermez, retournez-les immédiatement et laissez reposer jusqu'à complet refroidissement. La gelée fait piston, l'air est complètement chassé, un vide se forme qui stérilise la cavité sous le couvercle. La gelée se conserve alors parfaitement plusieurs mois au frais, au sec et à l'abri de la lumière, sans avoir recours aux méthodes classiques de paraffine ou de papier sulfurisé humecté d'eau-de-vie.



Excellent conservateur, le sucre doit être savamment dosé : 65 % après cuisson. Cela impose d'utiliser le même poids de sucre que de fruits préparés ou de jus obtenu.

13 Ma confiture est liquide. Que faire ?

Peut-être n'est-elle pas assez cuite ? Il vous suffit de la recuire. Si elle ne prend toujours pas, c'est que les fruits ne sont pas assez riches en pectine. Ajoutez de la gelée de pomme, de groseille ou un gélifiant, puis poursuivez la cuisson jusqu'à la nappe. Si, en outre, elle cristallise, c'est qu'elle manque d'acidité. Recuisez-la alors 10 minutes avec 3 à 4 cuillerées à soupe de jus de citron par kilo.

14 Zut, elle est ratée !

Pas de panique, elle n'est pas pour autant fichue. Dure et cristallisée, votre confiture est trop cuite, le sucre trop concentré. Versez un peu d'eau bouillante pour faire fondre les cristaux de sucre et remuez bien (directement dans les pots, en secouant ensuite). Moisie, elle se déguste néanmoins très rapidement : il suffit de retirer la partie touchée. En revanche, si elle fermente (présence de bulles de gaz), mieux vaut la jeter !

15 Des desserts appétissants

Translucides, d'un goût peu prononcé, les gelées de groseille, de coing et de pomme conviennent très bien au nappage d'une tarte aux fruits, d'un bavarois ou d'une génoise. Les gelées de cassis ou d'abricot, plus colorées, rehaussent très bien un dessert blanc, une panna cotta par exemple.

• **JE TESTE :** pour étaler une gelée, chauffez-la légèrement pour la liquéfier, nappez au pinceau et laissez refroidir. L'appareil se fige et le dessert est bien brillant.

SOS J'ai pas d'idées

Par Julie Palmero

Le challenge de la quinzaine : réaliser des plats de qualité avec des condiments et sauces. On se remue les méninges et voici des recettes faciles. **Suivez le guide.**

Recettes pour 4

15 recettes AVEC DES CONDIMENTS ET SAUCES

	J'y ajoute	J'obtiens
1 **Avec... 2 C. À SOUPE DE CÂPRES**	• 2 poivrons rouges • 300 g de fromage frais type Philadelphia	**Des poivrons farcis** Faites griller les poivrons au four pendant 40 minutes à 180 °C (th. 6). Coupez-les ensuite en quatre. Mélangez le fromage et les câpres. Salez et poivrez. Tartinez le mélange sur les poivrons. Roulez-les et fixez-les avec un pic en bois.
2 **Avec... 10 CORNICHONS**	• 4 tranches de mortadelle • 50 g de fromage ail et fines herbes	**Des roulés pour l'apéro** Tartinez les tranches de mortadelle de fromage et parsemez-les de rondelles de cornichons tranchés très fins. Coupez la mortadelle en lanières, roulez-la et piquez-la avec un bâtonnet en bois.
3 **Avec... 50 G D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES**	• 50g de fromage blanc • 4 pruneaux • 4 tranches de bacon	**Des verrines rafraîchissantes** Coupez les olives en petits morceaux. Retirez le noyau des pruneaux et coupez-les en petits morceaux. Mélangez le fromage blanc avec les olives et les pruneaux. Faites griller les tranches de bacon à la poêle de manière à obtenir des chips. Dressez ensuite dans des verrines le mélange puis la chips de bacon.
4 **Avec... 1 BOCAL D'OIGNONS**	• des dés de fromage type gouda • des tomates cerise • des morceaux d'ananas	**Des brochettes apéro** Sur un pic en bois, alternez les ingrédients. Piquez les brochettes sur un demi-melon et gardez au frais jusqu'au moment de servir.
5 **Avec... 1 BOCAL DE MÉLANGE DE LÉGUMES AU VINAIGRE**	• 1 bouquet de persil plat • 1 jus de citron • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 boîte de fromage frais type Madame Loïck	**Des tartares de légumes sur lit de fromage frais** Égouttez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le persil ciselé, le citron et le vinaigre balsamique. Dressez les petits tartares à l'aide d'un cercle en disposant un peu de fromage frais puis le mélange de légumes. Accompagnez de roquette et d'un filet d'huile d'olive.

	J'y ajoute	J'obtiens
6 Avec... 2 C. À SOUPE DE MOUTARDE	• 100 g de dés de jambon • 2 œufs • 4 c. à soupe de farine • 90 g de gruyère • ½ sachet de levure chimique	**Un cake moutarde et jambon** Mélangez les œufs, la moutarde, la farine, la levure. Ajoutez ensuite le jambon et le gruyère râpé. Beurrez le moule à cake. Versez la préparation. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6).
7 Avec... 2 C. À SOUPE DE MOUTARDE À L'ANCIENNE	• 200 g de farine • 1 œuf • 100 g de beurre fondu • 1 c. à soupe d'eau froide • sel	**Des sablés à la moutarde à l'ancienne** Mélangez la farine, 1 pincée de sel, l'œuf, l'eau et la moutarde puis le beurre. Formez une boule de pâte et placez au frais 30 minutes. Étalez la pâte et réalisez vos sablés. Enfournez environ 15 minutes à 180 °C (th. 6) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
8 Avec... 4 C. À SOUPE DE MAYO	• 2 carottes • ¼ de chou blanc • 1 yaourt nature • 1 c. à soupe de vinaigre blanc	**Un coleslaw** Coupez finement le chou. Épluchez et râpez les carottes. Mélangez le yaourt, la mayonnaise et le vinaigre blanc. Salez et poivrez. Mélangez la sauce et les légumes.
9 Avec... 1 C. À SOUPE DE HARISSA	• 100 g de gruyère râpé • 20 g de beurre mou • 8 tranches de pain de mie	**Des toasts de fromage fondu** Faites griller le pain de mie, mélangez le beurre avec le gruyère et la harissa, tartinez-en le pain puis faites fondre sous le gril.
10 Avec... 2 C. À SOUPE DE SAUCE SOJA	• 1 jus d'un citron • 2 c. à. soupe de miel • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire	**Une sauce aigre-douce** Mélangez tous les ingrédients. Badigeonnez-en soit un poulet, soit un pain de viande avant de les enfourner pour obtenir une belle croûte sucrée-salée.
11 Avec... 5 GOUTTES DE TABASCO	• 6 œufs • 10 cl de crème épaisse	**Des œufs brouillés épicés** Battez les œufs et ajoutez la crème et le Tabasco. Dans un poêlon, faites fondre un peu de beurre et faites cuire au bain-marie le mélange en remuant sans cesse avec un fouet jusqu'à ce qu'il soit mousseux mais légèrement pris. À servir sur des toasts.
12 Avec... 4 C. À SOUPE DE KETCHUP	• 1 rouelle de porc • 1 boîte d'ananas • 2 c. à soupe de nuoc-mâm	**Du porc à l'ananas** Découpez la rouelle en petits morceaux. Faites-la revenir à l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez ensuite le nuoc-mâm, le ketchup et l'ananas. Faites mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
13 Avec... 15 CL DE VIANDOX	• 1 filet mignon de porc • 3 c. à soupe de miel	**Un filet mignon rôti** Faites mariner le filet mignon avec le viandox environ 20 minutes. Ajoutez le miel. Enfournez 40 minutes à 200 °C (th. 6/7). Toutes les 10 minutes, arrosez le filet mignon.
14 Avec... 8 C. À SOUPE DE BÉARNAISE	• 2 filets de colin • 4 pommes de terre	**Des pommes de terre farcies** Faites cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 à 30 minutes. Pendant ce temps faites revenir les filets de colin, ajoutez ensuite la béarnaise. Coupez-les pommes de terre en deux et évidez-les légèrement. Mélangez la chair récupérée aux filets de colin à la béarnaise. Remplissez les pommes de terre du mélange. Enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).
15 Avec... 4 C. À SOUPE DE SAUCE BARBECUE	• 4 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile • 1 jus d'un citron • 1 échalote • 1 oignon	**Une marinade à la texane** Émincez échalote et oignon, et mélangez tous les ingrédients. Badigeonnez-en un rôti ou des travers de porc, ou des brochettes de bœuf. Laissez mariner au frais pendant 1 à 2 heures et, hop au four ou sur le barbecue !

Par Julie Palmero

1

FRUITÉ
Un entremets savoureux à la pêche et à l'abricot avec une génoise nature et une mousse au fromage blanc vanillée.
Entremets, 16,50 € (pour 6 personnes), Paul.

2

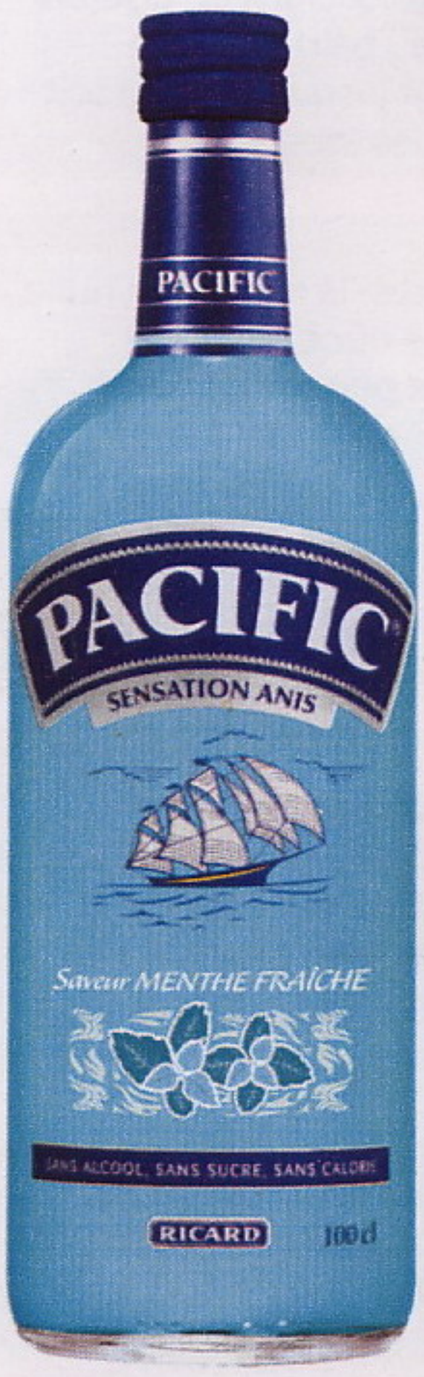
SUPER AGRUMES
Découvrez la crème d'agrumes aromatisée citron, orange, mandarine. Elle se déguste aussi bien avec un vin blanc ou rosé qu'en cocktail.
Crème d'agrumes, 10,40 € (50 cl), Giffard.

Un vent de nouveauté **dans la cuisine !**

Les 15 produits à ne pas manquer dans vos rayons.

3

PLAISIR GLACÉ
Un yaourt glacé pour un goût unique, mais aussi une version plus light que la glace. Trois saveurs : nature à personnaliser soi-même, mangue Passion et morceaux de mangue, ou coulis et morceaux de fraise.
Frozen Yogurt, 1,99 € (pot de 185 ml), Yoomoo.



4

VENT DE FRAÎCHEUR
le Pacific saveur menthe est un apéritif sans alcool qui dévoile une intense fraîcheur Un peu d'eau, quelques glaçons, voilà l'été dans un verre.
Pacific menthe fraîche, 4,95 €, Pacific.

5

RAFFINÉ
Des gelées réalisées à partir d'infusion de thés variés, goût russe douchka, darjeeling... Délicieux sur une biscotte ou une brioche, un parfum tout en finesse.
Gelée de thé, 6 € (235 g), Dammann.

6

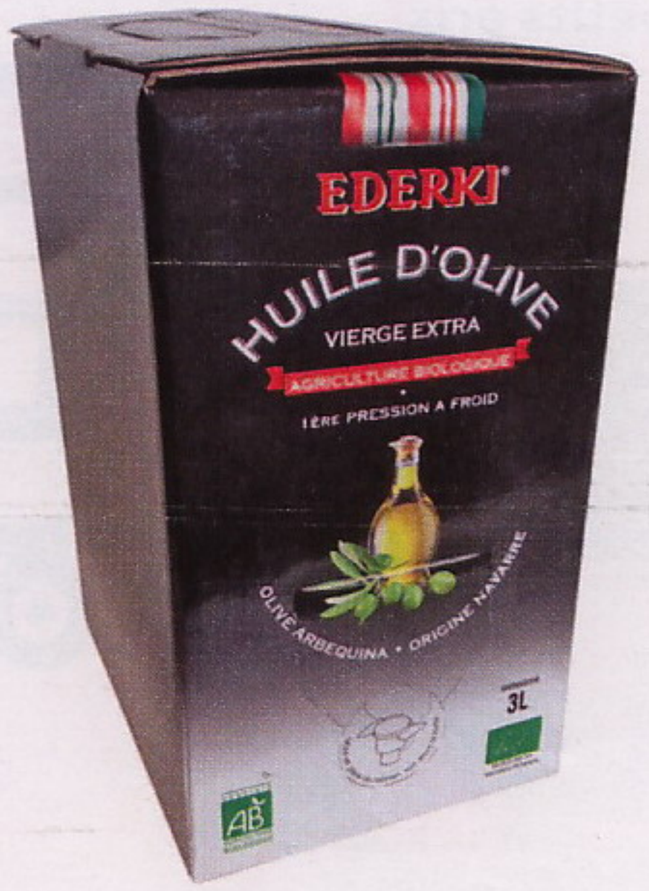
GOURMANDISE

Un bonbon transparent avec des miettes de menthol, saveur menthe verte, menthe forte ou citron.
Le Bonbon double effet, 1,80€ (les 2 boîtes), Kiss Cool.

7

VENU DE LA MER

Un tarama avec de subtiles saveurs iodées d'oursin ou de saint-jacques pour un moment de gourmandise.
Tarama au corail d'oursin ou au corail de saint-jacques, 4,90 € (pot 80 g), Dom Petroff.



8

PURE

Une huile d'olive bio réalisée à partir d'une seule variété d'olive, « l'arbequina », pour un goût plus intense. Un pack en carton de 3 litres pour un conditionnement économique.
Huile d'olive vierge extra bio, 20,90 € (3 l), Ederki.

9

GRAND CRU

Un jambon fruité et salé à la main, affiné de long mois. Un précieux jambon IGP de Bayonne.
Jambon de Bayonne grande réserve, 3,99 € (6 tranches), Delpeyrat.

10

ARTISANAL

Des glaces et sorbets artisanaux sans colorant, sans ajout d'arôme ni de conservateur, et proposant de multiples saveurs : praline rose, chocolat, caramel à la fleur de sel...
Glaces et sorbets, 3,50 € (pot de 12,5 cl), 11 € (pot de 1 l), À la mère de famille.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que les **grandes enseignes** proposent aussi **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

11

SAVEUR DU SUD
Inventée en 1880 à Marseille, la tapenade est aujourd'hui un classique de l'apéritif dans la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur. *Tapenade de Provence, 1,40 € (pot de 90 g), « Nos régions ont du talent », chez E.Leclerc.*

12

NORDIQUE Des émincés de saumon avec échalotes, zestes de citron et ciboulette. Des saveurs de la mer pour une entrée iodée et séduisante.
Émincés de saumon Atlantique fumé, 4,45 € (100 g), Monoprix Gourmet.

13

CHOC CHOCOLATÉ
De délicats bâtonnets au chocolat au lait ou noir pour un goûter gourmand des petits et des grands. *Bat'o Choc, 1,76 € (130 g), Casino.*

14

NATURE
Une compote sans sucre ajouté avec des pommes issues de l'agriculture biologique. Ce produit nature est fabriqué dans la Drôme.
Purée de pommes, 1,11 € (pack de 4 pots de 100 g), Carrefour bio.

15

LÉGER
Des sorbets framboise, citron ou mangue joliment présentés pour un dessert léger. *Timbales de sorbet, 4,60 € (6 pots de 70 ml), U Saveurs.*

Index des recettes du n° 273

Entrées

- Bagels au saumon fumé 52
- Bagels au poulet 52
- Bagels du fromager 53
- Bagels sucrés salés au pavot 53
- Bricks croustillants de figues au roquefort 12
- Carottes râpées à l'orange 75
- Dip de légumes, sauce au bleu d'Auvergne 77
- Faisselle aux oignons et aux épices 67
- Focaccia à la crème et aux oignons façon pizza 25
- Gaspacho rouge 72
- Guacamole 70
- Minitarte Tatin aux restes de saumon 66
- Œuf cocotte à la crème de camembert et lard fumé 71
- Œufs pochés à la Beaujolaise 57
- Omelette aux asperges blanches ..... Fiches
- Pastilla de fruits de mer 33
- Petites tartes Tatin aux oignons nouveaux 39
- Quiche aux épinards et au saumon 36
- Quiche aux courgettes et au chèvre 25
- Quiche aux pommes et chèvre 38
- Quiche aux tomates séchées et aux oignons 34
- Quiche lorraine 74
- Quiche merguez-poivrons 28
- Salade avec restes de rôti de porc 73
- Salade cuite tchouchouka 69
- Salade de quinoa de radis et d'avocat Hass 50
- Salade de roquette aux figues et feta 79
- Salade landaise ..... Fiches
- Tarte à la mozzarella 78
- Tarte aux légumes grillés 32
- Tarte aux poivrons confits 31
- Tarte aux trois poivrons 22
- Tarte Tatin au chèvre 23
- Tarte tatin aux carottes et feta 35
- Tarte tatin de tomate au jambon cru et basilic 26
- Tartelettes poireaux et œufs 30
- Tartelettes aux tomates cerise et au chèvre 29
- Tourte façon koulibiac de saumon 37
- Velouté de courgette et poivron 76
- Velouté froid de petits pois à la menthe 68

Plats

- Brochette de lotte à l'origan 71
- Brochettes de gambas marinés au citron vert 14
- Cake de la mer 70
- Carré d'agneau en croûte de laguiole 74
- Cuisse de dinde et pommes de terre paillasson 67
- Entrecôte sauce vin rouge ..... Fiches
- Foie de veau à la bordelaise ..... Fiches
- Gratin dauphinois au fenouil 15
- Gratin de quinoa chèvre et courgettes 51
- Marmite du pêcheur au lait de coco 79
- Petits clafoutis aux cèpes ..... Fiches
- Pomme de terre farcie au jambon de Parme et Bello gratinato 75
- Poulet et marmelade d'orange amère 66
- Poulet rôti, fraîcheur de légumes ..... Fiches
- Risotto au jambon, tomates et champignons 76
- Rôti de porc aux rattes du Touquet 72
- Roulés de veau à la parmesane 78
- Soufflé au jambon 68
- Tajine de légumes au quinoa d'Anjou 69
- Tarte croustillante de pomme de terre et légumes 27
- Timbale de spaghettis aux moules 73

Desserts

- Bagels chocolat 52
- Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande 70
- Brick aux mirabelles et chantilly vanillée 16
- Cannelés bordelais ..... Fiches
- Cheese-cake à la gelée de fraise 46
- Cheesecake sans cuisson 72
- Clafoutis de mirabelle, poire et raisins 45
- Clafoutis vanille et fruits rouges 67
- Figue farcie sur caramel d'agrumes 69
- Flan chocolat à la noix de coco 68
- Gâteau des rois bordelais ..... Fiches
- Glace à la vanille 61
- Île flottante à la framboise, caramel et tuile de fruits rouges 79
- Mousse à la pêche 78
- Mousse aux fraises 77
- Nage de fruits rouges parfumée au basilic 76
- Panna cotta vanille et fraises 75
- Pastèque au sirop de fleur de sureau 3
- Pudding aux griottes à la brioche 43
- Quinoa coco-chocolat 51
- Sablés à la framboise 74
- Salade de pêches blanches à la vanille 71
- Taboulé aux fruits frais 66
- Tarte à la farine complète aux nectarines 41
- Tarte cacao aux fraises et sabayon 44
- Tarte sablée aux pêches et framboises 47
- Tarte Tatin aux mirabelles 42
- Trifle d'été aux framboises et aux pêches 73

Geste de base

- Le bagel 52

Prochain numéro

DÈS LE 22 AOÛT

PETIT-BEURRE, TUILES, FINANCIERS, PAIN D'ÉPICES…

SPÉCIAL GOÛTER D'ENFANCE !

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Paul Bocuse : Valéry Guedes/« Best of » de Paul Bocuse, Roulier/Turiot/Sucré Salé, Christian Jung/Fotolia.
P 3 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P6 : Donata Wenders for Magnum, Jean Brice Lemal/M6, Sonnenblumen d'après Van Gogh par Karsten Wegener, Poodle d'après Jeff Koons par Karsten Wegener, Kellogg's. P7 : Boris Ryzhkov/ Kesu/Fotolia, Istockphoto/Thinkstock. P 10-11 : Kurhan/Fotolia, iStockphoto/ ingram publishing/Thinkstock, sabino.parente/Fotolia. P 12-13 : volff/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Franck Schmitt/Prismapix. P 14-15 : HLPhoto/ Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Old el Paso, P.L. Viel/marieclaire-copyright.com. P 16-17 : iStockphoto/Thinkstock, Radvaner/Sucré Salé. P 20-21 : A Point Studio/Kettenhofen/Sucré Salé. P 22-23 : A Point Studio/Roulier/Turiot/ Sucré Salé. P 24-25 : Thys/Aubergine Studio/Sucré Salé. P 26-27 : Studio/ Nurra/Sucré Salé. P 28-29 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Gallo Image/ Camerapress/Oredia. P 30-31 : Rob Shaw/Bauer Syndication/Oredia, Czerw/ Saveurs/Sunray Photo. P 32-33 : Roulier/Turiot/Nurra/Sucré Salé. P 34-35 : Thys/Supperdelux/Nurra/Garcia/Sucré Salé. P 36-37 : Nurra/Sucré Salé. P 38-39 : Nurra/Kettenhofen/Sucré Salé. P 40-41 : Martek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P 42-43 : Roulier/Turiot/Nurra/Sucré Salé. P 44-45 : Thys/Supperdelux/ Birambeau/Nurra/Sucré Salé. P 46-47 : Nurra/Sucré Salé, F. Mantovani/ Marque Repère. P 50-51 : Avocats du Pérou, Drevojan/andriigorulko/ Multiart/Coprid/picsfive/Fotolia. P 52-53 : iStockphoto/Thinkstock, Alain Wacquier/Fotolia, Dean Wilmot/Bauer Syndication/Oredia. P 54-55 : Valéry Guedes/Stéphane de Bourgies/ « Best of » de Paul Bocuse. P 56-57 : Valéry Guedes/« Best of » de Paul Bocuse. P 58-59: Valéry Guedes/« Best of » de Paul Bocuse. P 60-61 : Stockcréations/Natalia Lisovskaya/Fotolia. P 62-63 : Carlos/tsach/Elena Kovaleva/Fotolia. P 66-67 : F. Mantovani/Bonne Maman, B. Radvaner/Thermes Marins de Saint-Malo. P 68-69 : Caprice des Dieux, Gérald Angibaud la Tourangelle. P 70-71 : Gourmandes salées/Edition culinaire/Rina Nurra/Le Guérandais/Lissa Street, Isigny Sainte-Mère. P 72-73 : La Ratte du Touquet, Candérel. P 74-75 : Régilait, Giovanni Ferrari. P 76-77 : l' Atelier des chefs/Béghin-Say, Fromage AOC d'Auvergne. P 78-79 : Giovanni Ferrari, l' Atelier des chefs/Béghin-Say. P 80-81 : Christian Jung/ Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 82-83 : iStockphoto/Thinkstock, Norbert Kramer/mauritius images/Mauritius/Photononstop. P 84-85 : Istockphoto/ Thinkstock, Womue/Eyewave/Richard Villalon/Sergii Moscaliuk/Matka Wariatka/Fotolia. P 89 : Canaricréa/Norman Chan/Fotolia. P 90 : Leser/ Sucré Salé. 91 : DR. P 92-93 : CandyBox Images/ld1976/Olivier Dirson/David Smith/ Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, DR. P 94-95 : M.Studio/Louis Renaud/ Marysckin/Studio Gi/jillchen/Fotolia. P 97 : Benjamin Lefebvre/Fotolia, Tibor Bognar/ Photononstop, La Dauphine/H Lefevre/CRTA, Richard Kristel/sime/ Photononstop. P 98 : Alain Béguerie/CRTA, Vouvraysan/Jacques Palut/ Alain Wacquier/Nikitos77/Fotolia, Istockphoto/Thinkstock. Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Aquitaine : Fondacci/Markezana/Cabannes/Hussenot/Clément/ Roche/Sucré Salé, Volailles Fermières Label Rouge/Synalaf/B. Radvaner, Daniel Mettoudi/Cedus.

CARNET LECTRICES

Pages 18-19

Couleurs de l'eau
- **Bento & Co :** www.bentoandco.com
- **Fatboy :** www.fatboy.com/fr
- **Habitat :** www.habitat.fr
- **Ikea :** www.ikea.com
- **Maisons du monde :** 0800 80 40 20
- **Nappe Végétale :** www.nappevegetale.com
- **Pied de Poule :** www.pieddepoule.com
- **Sabre:** www.sabre.fr

Pages 86-88

15 Produits tout nouveaux tout bons
- **À la mère de famille:** www.lameredefamille.com
- **Ederki :** 05.59.52.98.84
- **Giffard:** 02 41 18 85 00
- **Yoomoo :** en vente en GMS

Page 97

Le tour de France des terroirs
Comité régional de tourisme d'Aquitaine, 5 place Jean-Jaurès, 33074 Bordeaux.
Tél. : 05 56 01 70 00
www.tourisme-aquitaine.fr

La bonne adresse du coin
Pinasse Café, 2 bis avenue Océan, 33950 Lège-Cap-Ferret
Tél. 05 56 03 77 87

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - gourmand@pgp-media.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution:
Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général : Gautier Normand
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

ÉVASION

La découverte de la quinzaine. SPÉCIALE PÂTISSERIE. Testez vos connaissances en matière de gâteau et autres friandises.

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

11e étape de notre voyage : **l'Aquitaine, une gastronomie en terre et mer.** *p. 97*

Prochaine étape **Limousin Périgord .**

Évasion gourmande

Par Jeremy Diaz

D'après le célèbre gastronome Brillat-Savarin, « les optimistes et les gourmands vivent plus longtemps », alors pourquoi vous priver ?

Quiz pâtisserie

Avec l'émission «Qui sera le meilleur pâtissier » sur France 2 et bientôt un programme spécial sur la meilleure boulangerie de France sur M6, les Français renouent avec leur passion pour les plaisirs sucrés et les pains savoureux qui gonflent dans les fourneaux. Ce petit test vous permettra de faire le point sur vos connaissances en matière de gâteaux et autres friandises.

LES BASIQUES

1. Quel est le point commun entre la pâte à baba, la pâte à brioche et la pâte à savarin ?
a. Ce sont des pâtes à levain
b. Ce sont des pâtes à foncer
c. Ce sont des pâtes à linzer
d. Ce sont des pâtes à biscuits

2. Qu'est-ce qu'une crème Chiboust ?
a. Une crème anglaise à la menthe
b. Une crème au caramel au beurre salé
c. Une crème pâtissière agrémentée de meringue italienne
d. Une crème brulée au chocolat

3. Pour confectionner une génoise, base de nombreux gâteaux fourrés, on utilise :
a. œufs, sucre, farine
b. œufs, sucre, farine, beurre
c. œufs, sucre, farine, lait
d. œufs, sucre, farine, beurre, lait

4. Trouvez l'utilisation classique de chaque meringue :
a. Meringue italienne
1. Meringues de boulangerie
b. Meringue suisse
2. Coques à macarons
c. Meringue française
3. Décors pour pâtisserie

LES USTENSILES

5. Comment nomme-t-on cette spatule en silicone qui permet de racler les casseroles et autres saladiers ?
a. Catherine
b. Maryse
c. Magalie
d. Manon

6. Trouvez l'intrus
a. Cuillère à moka
b. Cuillère parisienne
c. Cuillère à pamplemousse
d. Cuillère à kiwi

7. Qu'est-ce qu'un cul-de-poule ?
a. Une boisson traditionnelle à Noël
b. Un coquetier
c. Un récipient en Inox pour battre des blancs en neige
d. Un bac à vaisselle

8. Passoire métallique en forme de chapeau pointu et munie d'une queue, mes trous très fins permettent de fouler les aliments pour en retirer tous les sucs. Qui suis-je?

LES GÂTEAUX

13. Quel est l'autre nom de la tarte poire-amandine ?
a. Tarte Tatin
b. Diplomate
c. Financier
d. Tarte Bourdaloue

14. En 1893, Auguste Escoffier crée un dessert en l'honneur d'une cantatrice d'opéra du nom de :
a. Amanda Split
b. Ghislaine Colonel
c. Nellie Melba
d. Perrine Belle-Hélène

15. Quel est ce gâteau ?
a. Paris-brest
b. Saint-honoré
c. Profiteroles

LES ASTUCES

9. Une crème anglaise trop cuite est irrattrapable.
a. Vrai
b. Faux

10. Comment arrêter la cuisson d'un caramel ?
a. Il suffit d'éteindre la gazinière
b. Il faut ajouter des glaçons au caramel
c. Il faut verser directement le caramel dans un autre récipient
d. Il faut tremper le fond de la casserole dans de l'eau froide

11. Comment être sûr de réussir son gâteau roulé ?
a. Le laisser dans le four après cuisson
b. Le suspendre sur une grille
c. Le sortir du four à mi-cuisson
d. Le rouler sur lui-même dans un torchon humide.

12. Quelle farine est la mieux adaptée pour la pâtisserie ?
a. T45
b. T55
c. T65
d. T80 et plus

16. Quel est ce gâteau ?
a. Charlotte aux fraises
b. Fraisier
c. Bavarois aux fraises

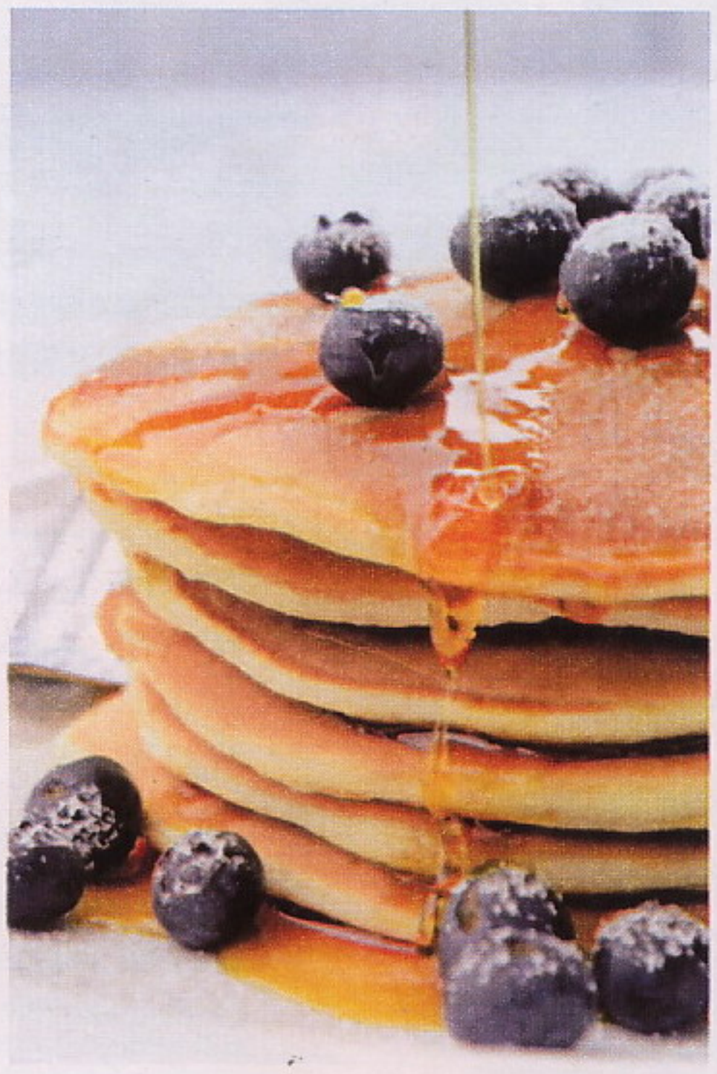
DANS LE MONDE

17. Comment s'appelle ce dessert italien à base de crème fraîche gélifiée ?
a. Panna cotta
b. Panettone
c. Gremolata
d. Pinolata

18. D'où vient le Shortbread Millionaire ?
a. États-Unis
b. Australie
c. Canada
d. Angleterre

19. Reliez chacun de ces desserts à son pays d'origine.
a. Brazo gitano — **1.** Angleterre
b. Kaiserschmarrn — **2.** Russie
c. Christmas pudding — **3.** Italie
d. Tiramisu — **4.** Autriche
e. Vatrouchka — **5.** Espagne

20. Au Canada et aux États-Unis, le sirop d'érable recouvre traditionnellement les pancakes, mais d'où vient-il ?
a. Du pressage des feuilles
b. De la sève de l'arbre
c. Du fruit de l'érable



RÉPONSES

LES BASIQUES
1. a
2. c. On peut également confectionner une chiboust express en remplaçant la meringue par de la chantilly.
3. a. La génoise est le biscuit le plus basique à réaliser, le secret réside dans le fait de monter le mélange au bain-marie afin qu'il soit léger et aérien.
4. a > 2 / b > 3 / c >1

LES USTENSILES
5. b
6. a. Les trois autres cuillères s'utilisent pour la découpe des fruits.
7. c
8. Il s'agit d'un chinois.

LES ASTUCES
9. b. Faux. Lorsque la crème est un peu trop cuite, vous devez, pour lui rendre son aspect lisse, la refroidir rapidement en plongeant le récipient dans une bassine d'eau et de glaçons tout en fouettant énergiquement la crème.
10. d.
11. d.
12. a. La T45 étant la farine la plus blanche et pure, c'est celle que l'on préfère pour réaliser les délicates recettes de pâtisserie. Ceci dit, la farine T55, la plus classique, pourra très bien faire l'affaire.

LES GÂTEAUX
13. d. Cette tarte fut en effet créée dans la rue Bourdaloue à Paris.
14. c. Il crée en l'honneur de Nellie Melba la célèbre pêche Melba.
15. b.
16. c.

DANS LE MONDE
17. a
18. d. Ce délicieux biscuits sablé surmonté d'une couche de caramel et de chocolat nous vient d'Angleterre.
19. a > 5 /b > 4 / c > 1 / d > 3 / e > 2.
20. b

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 259 x ..... ❑ 260 x ..... ❑ 261 x ..... ❑ 262 x ..... ❑ 263 x .....
❑ 264 x ..... ❑ 265 x ..... ❑ 266 x ..... ❑ 267 x ..... ❑ 268 x .....
❑ 269 x ..... ❑ 270 x ..... ❑ 271 x .....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ **par :**

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP273

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications grand public et de ses partenaires

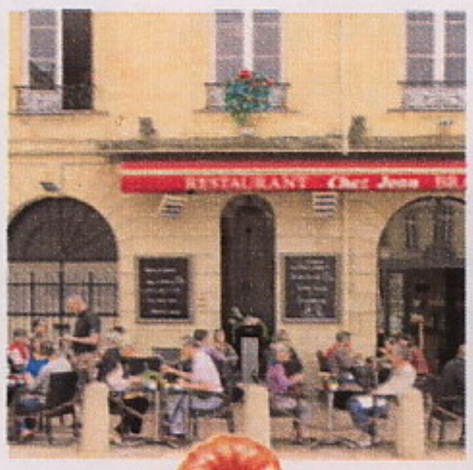
*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Par Henri Yadan

AQUITAINE

Une gastronomie entre terre et mer

Dans cette région parsemée de forêts et bordée par les plages de l'Atlantique où les fruits de mer du bassin d'Arcachon sont rois, les routes des vins permettent toutes sortes de dégustations autour de spécialités typiques. Petite visite gourmande !



Bordeaux, ville gardienne d'un certain art de vivre, avec ses restaurants, ses domaines viticoles, ses cannelés... Ci-dessous : la place de la Bourse et son miroir d'eau.

Pour découvrir l'Aquitaine, allez à la rencontre des grands crus de Bordeaux. Margaux, pauillac, saint-émilion, graves, sauternes, saint-estèphe, saint-julien, haut-médoc, barsac… ces appellations prestigieuses ont de quoi faire rêver. La Gironde offre pourtant des vins plus abordables pour apprécier sa gastronomie. Vous ferez, bien sûr, connaissance avec le grenier médocain, une sorte d'andouillette faite d'abats, que les vignerons dévorent à l'heure des vendanges avec du boudin, du gratton de Lormont, une terrine épicée à base de lard, de jambon et d'épaule de porc frais, et de solides tricandilles, des tripes de porc aillées et persillées. Autre grande spécialité locale, la lamproie à la bordelaise est une anguille mijotée dans une sauce au vin rouge qu'on peut escorter avec des cèpes de Bordeaux aux saveurs de noisette. Plus consistants, les salmis de palombe trônent sur des croûtons à l'ail tandis que l'entrecôte bordelaise est grillée sur des sarments de vigne.

LE PAYS DU BIEN MANGER ET DU BIEN-VIVRE

En Aquitaine, on se laisse facilement tenter par le Lillet, un apéritif blanc ou rouge à base de vin et de liqueur de fruits. La région est désormais réputée pour son caviar d'élevage dont elle s'est fait une spécialité. Dans ce terroir au soleil généreux, asperges blanches, canard fermier, bœuf de Chalosse, poulet fermier de Saint-Sever et kiwi de l'Adour proviennent du département des Landes. S'il ne fallait découvrir qu'un seul fromage régional, jetez votre dévolu sur la Trappe d'Échourgnac, une pâte pressée non cuite qui porte le nom d'une abbaye située dans la forêt de la Double. Côté douceurs, pensez au bouchon de Bordeaux, un petit-four truffé de raisins aromatisé à la fine Napoléon, et au macaron de Saint-Émilion, un biscuit croquant. Sans oublier le cannelé. Parfumé au rhum et à la vanille, ce petit gâteau fait fureur. Quant aux noisettines et aux sarments du Médoc, ces plaisirs chocolatés fondent sous la langue, en accord avec quelques gorgées de vin de Tursan, d'armagnac ou de floc de Gascogne.

Le bœuf de Chalosse, élevé entre Landes et Pyrénées-Atlantiques (ci-dessus) doit sa réputation à un strict respect de la tradition. Idem pour les huîtres du bassin d'Arcachon (ci-contre), sur lesquelles veillent jalousement plusieurs générations d'ostréiculteurs.

Gratton de Lormont, asperges blanches, lamproies… De la charcuterie au poisson, les gastronomes sont servis !

Le bon PRODUIT du coin

LE CÈPE DE BORDEAUX

Poussant en forêt après un orage suivi d'un rayon de soleil, ce champignon au chapeau rond qui ressemble à un bouchon de champagne est idéal tout au long d'un repas, car il se consomme aussi bien cru en salade que cuit pour accompagner une viande.

La bonne adresse du coin
Pinasse Café,
2 bis avenue
Océan, 33950
Lège-Cap-Ferret
Tél. 05 56 03 77 87

Comité Régional de Tourisme d'Aquitaine,
5 place Jean-Jaurès, 33074 Bordeaux.
Tél. 05 56 01 70 00 et
www.tourisme-aquitaine.fr

Omelette
aux asperges blanches

entrée
de tradition

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Foie de veau
à la bordelaise

plat
de tradition

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Entrecôte
sauce vin rouge

plat
de tradition

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Gâteau
des rois bordelais

dessert
de tradition

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

plat • **facile** • assez cher

Foie de veau à la bordelaise

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 foie de veau de 800 g • 1 crépine de porc
- 50 g de lard gras • 50 g de cèpes
- 4 échalotes • 1 oignon • 1 citron (jus)
- 30 g de beurre
- 50 cl de bouillon de veau
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre

1 Demandez au tripier de préparer le foie comme un rôti. Nettoyez les cèpes. Pelez, émincez les échalotes et l'oignon. Hachez les cèpes avec les échalotes et l'oignon. Répartissez ce hachis sur le rôti, enveloppez-le dans la crépine et ficelez-le.
2 Faites chauffer l'huile avec le beurre dans une cocotte et faites-y dorer le rôti sur toutes les faces. Salez et poivrez.
3 Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 20 minutes en tournant à mi-cuisson. Réservez le rôti au chaud recouvert de papier aluminium.
4 Versez le jus du citron dans le bouillon et faites réduire de moitié. Coupez le rôti en tranches et nappez de sauce. Servez avec du vin de Bordeaux.

entrée • **facile** • bon marché

Omelette aux asperges blanches

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 1 botte d'asperges blanches
- 3 brins de persil
- 8 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre

1 Coupez la base un peu dure de chaque asperge, épluchez-les. Coupez les pointes et le reste en tronçons de 1 cm environ. Si les pointes sont un peu grosses, coupez-les en deux dans leur longueur.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites fondre les asperges sans coloration. Salez et poivrez.
3 Battez les œufs en omelette. Lavez, séchez et ciselez le persil. Ajoutez-le aux œufs. Salez et poivrez. Versez sur les asperges fondantes. Faites cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce que les œufs prennent.
4 Versez l'omelette dans un plat. Servez chaud avec une salade.

dessert • **délicat** • bon marché

Gâteau des rois bordelais

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN
• REPOS 14 H + 2 H

- 80 g de fruits confits • ½ citron (zeste)
- 3 œufs + 1 jaune (brioche) • 200 g de beurre
- 300 g de farine • 60 g de sucre en grains
- 30 g de sucre semoule • 15 g de levure
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ½ c. à soupe de rhum

1 La veille, délayez la levure dans 1 cuillerée à soupe d'eau tiède. Hachez le zeste du demi-citron et mettez-le dans le bol du mixeur avec le sucre, le rhum, la fleur d'oranger et 1 cuillerée à soupe d'eau. Mixez en ajoutant la farine, la levure et 2 œufs, l'un après l'autre.
2 Quand la pâte est homogène, ajoutez le dernier œuf et le beurre ramolli tout en mixant. Mettez la pâte dans un saladier et laissez reposer 2 heures. Formez une boule et réservez une nuit au réfrigérateur.
3 Le lendemain, aplatissez la pâte sur le plan de travail fariné. Parsemez-la de fruits confits et de sucre en grains, puis posez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez reposer 10 minutes. Creusez ensuite un trou au centre pour former une couronne. Laissez reposer 2 heures.
4 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dorez la brioche au jaune d'œuf et enfournez pour 40 minutes.

plat • **facile** • abordable

Entrecôte sauce vin rouge

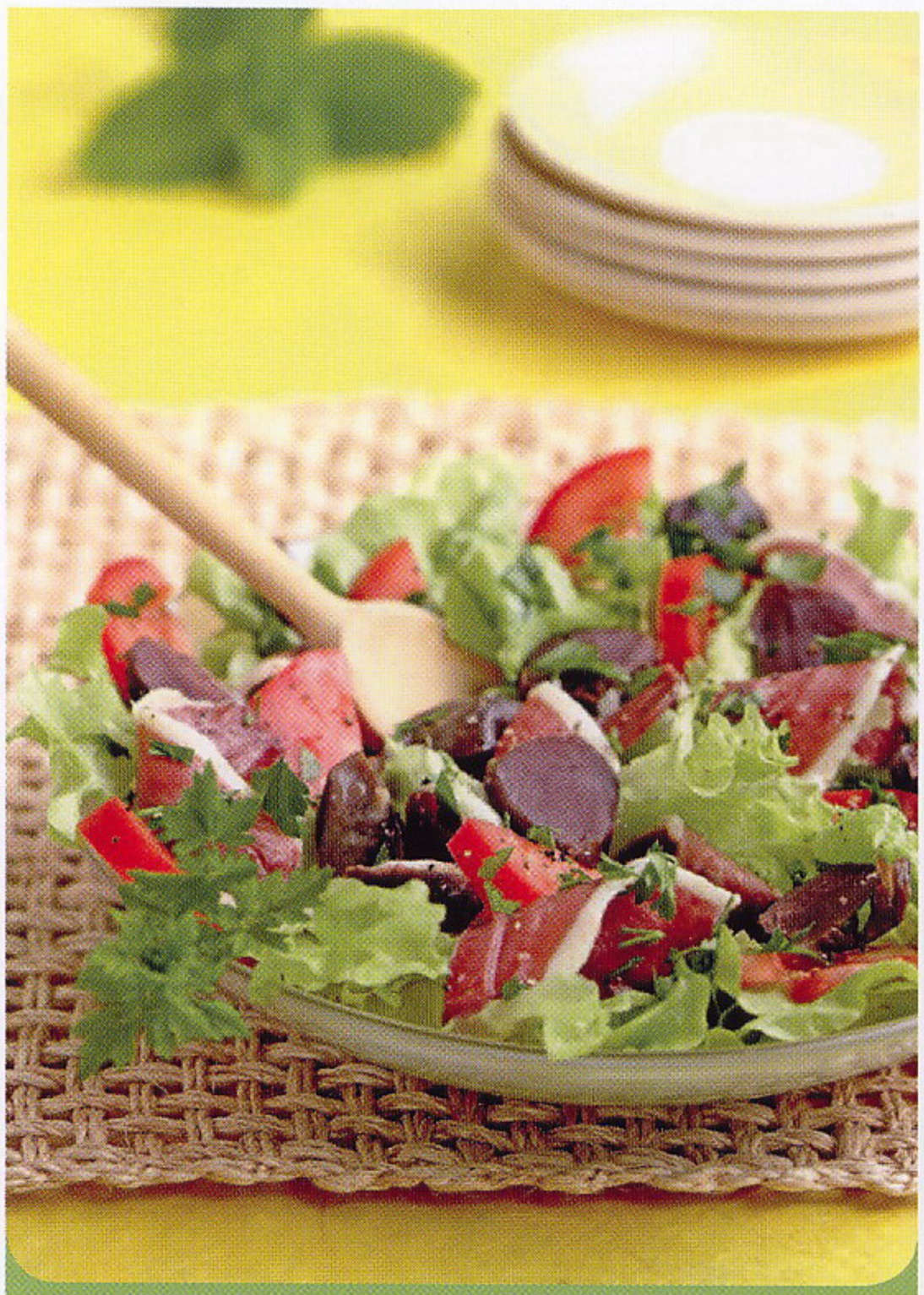
POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

- 3 entrecôtes • 100 g de lardons fumés
- 18 champignons de Paris
- 18 oignons grelots • 20 g de beurre
- 20 cl de vin rouge de Bordeaux
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre

1 Pelez les oignons. Nettoyez les champignons, coupez les pieds.
2 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, faites-y revenir les lardons, les champignons et les oignons grelots. Quand ils sont bien dorés, retirez-les de la poêle et réservez.
3 Nettoyez la poêle et faites-y fondre le beurre. Posez les entrecôtes et faites-les cuire 4 minutes avant de les retourner. Ajoutez la garniture, salez et poivrez.
4 Quand la viande est cuite à votre convenance, retirez-la de la poêle et mettez-la dans un plat. Couvrez-la de papier d'aluminium.
5 Versez le vin rouge dans la poêle et faites bouillir 5 minutes, en grattant le fond de la poêle avec une spatule. Arrosez la viande de sauce et servez aussitôt.

Salade landaise

entrée



Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Petit clafoutis aux cèpes

plat

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Poulet rôti, fraîcheur de légumes

plat

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

Cannelés bordelais

dessert

Fiche Gourmand RÉGION BORDELAISE

plat • **facile** • abordable

Petit clafoutis aux cèpes

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

• 120 g de lardons • 400 g de cèpes
• 2 gousses d'ail • 1 échalote
• quelques brins de persil
• 4 œufs • 30 g de parmesan frais râpé
• 30 cl de lait • 7,5 cl de crème épaisse
• 1,5 c. à soupe de farine • huile • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les cèpes. Coupez-les en lamelles. Pelez et émincez les gousses d'ail et l'échalote.
2. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Mettez-y les cèpes à revenir avec l'ail, l'échalote et les lardons, tout en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.
3. Battez les œufs dans une jatte avec le lait et la crème. Incorporez la farine et le parmesan. Salez et poivrez.
4. Répartissez la préparation aux cèpes dans 6 ramequins. Versez le mélange aux œufs dessus. Parsemez de persil ciselé. Enfournez pour 25 minutes.
5 Sortez les plats du four et servez aussitôt avec une salade verte.

entrée • **facile** • abordable

Salade landaise

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 10 MIN

• 270 g de magret de canard fumé tranché
• 18 gésiers confits • 1 salade batavia
• 3 tomates • 1 bouquet de cerfeuil
• poivre du moulin
Pour la vinaigrette : • 4 c. à soupe d'huile de noix
• 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
• sel et poivre

1 Lavez et essorez la salade. Lavez et coupez les tomates en tranches. Effeuillez et ciselez la moitié du cerfeuil.
2 Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, salez, poivrez et émulsionnez. Réservez.
Émincez les gésiers confits et faites-les réchauffer à feu très doux, jusqu'à ce que la graisse fonde. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Répartissez la salade sur 6 assiettes avec les tranches de magret de canard fumé, les gésiers, les tomates et le cerfeuil ciselé. Donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez de vinaigrette. Décorez d'un brin de cerfeuil. Servez aussitôt.

dessert • **facile** • bon marché

Cannelés bordelais

POUR 15 CANNELÉS
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 H
• REPOS 24 H

• 2 œufs entiers • 2 jaunes d'œuf
• 50 g de beurre • 50 cl de lait entier
• 200 g de sucre en poudre • 100 g de farine
• 1 gousse de vanille • 1 c. à soupe de rhum

1 La veille, faites chauffer le lait avec le beurre en morceaux et la gousse de vanille fendue et ses graines récupérées. Mélangez.
2 Dans un saladier, fouettez les œufs entiers et les jaunes avec le sucre en poudre, puis ajoutez la farine. Versez le lait et mélangez. Filmez la pâte et placez au réfrigérateur durant 24 heures.
3 Le lendemain, préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Ajoutez le rhum à la pâte, puis répartissez cette dernière dans les moules à cannelé.
4 Enfournez pour 5 minutes, baissez le four à 210 °C (th. 7) et poursuivez la cuisson 50 minutes. Laissez refroidir les cannelés avant de les démouler.

plat • **facile** • abordable

Poulet rôti, fraîcheur de légumes

POUR 4 À 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H 30
• REPOS 10 MIN

• 1 poulet fermier Label rouge de 1,3 kg environ
• 500 g de carottes • 500 g de navets
• 12 petits oignons grelots
• 300 g de pois gourmands surgelés
• 12 pointes d'asperges vertes surgelées
• 3 gousses d'ail écrasées • 1 bouquet de cerfeuil
• 1 branche de thym • huile d'olive • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez et salez le poulet, disposez-le dans un grand plat à rebord et enfournez. **2 Dès qu'il commence** à dorer, baissez la température à 180 °C (th. 6), ajoutez l'ail, le thym et ½ verre d'eau. Arrosez toutes les 10 minutes environ, et cuisez environ 1 heure. **3 Épluchez** les carottes et les navets, détaillez-les en petits dés et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Ajoutez alors les autres légumes : arrêtez lorsqu'ils sont encore croquants.
4 Lavez et hachez le cerfeuil. Après cuisson, laissez reposer le poulet dans son plat 10 minutes avant de le découper. Parsemez de cerfeuil haché.

101 recettes minceur

TÉLÉCHARGEZ iGOURMAND DÈS MAINTENANT

Mincir en se faisant plaisir !

LES APPLICATIONS DE CUISINE *iGourmand* POUR iPHONE, NOKIA & SAMSUNG

Une fois téléchargés sur votre iPhone, iPod Touch, Nokia ou Samsung, les carnets de recettes iGourmand et leurs superbes photos sont disponibles sans connexion internet. Une envie de chocolat, des amis à l'improviste ? Consultez vite iGourmand, vous y trouverez instantanément de savoureuses recettes pour tous les goûts et tous les jours. Plus d'informations sur www.igourmand.fr

iGOURMAND, DES APPLICATIONS DU MAGAZINE Gourmand

PÂTES ET TABASCO

FORZA GUSTO !*

*LA FORCE DU GOÛT

PIZZA ET TABASCO

LA REINE DES SAVEURS !

POULET ET TABASCO

PIQUANT MAIS BIEN ÉLÉVÉ !

INIMITABLE

DEPUIS 1868

* sauce au piment rouge

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

WWW.MANGERBOUGER.FR

TABASCO® est une marque déposée. TABASCO®, le design de la bouteille et de l'étiquette sont la propriété exclusive de Mc Ilhenny Company, Avery Island, Louisiane, USA 70513 www.TABASCO.com
Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - THE BRAND NATION by aastuce